НИНА ЗВЕРЕВА

Семья что надо

Книга о Любви

Эту книгу хорошо дополняют:

Союз непохожих
Ицхак Калдерон Адизес

Обними меня крепче
Сью Джонсон

Нина Зверева

Семья что надо

Книга о Любви

Москва
«**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**»
2019

Информация от издательства

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 16+

Зверева, Нина Витальевна
Семья что надо. Книга о Любви / Нина Зверева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

ISBN 978-5-00146-296-5

Каждому человеку хотелось бы, чтобы его семья была настоящей группой поддержки, где царят взаимопомощь и интерес и которая с годами только крепнет.

Нина Зверева, известный журналист и бизнес-тренер, сумела построить именно такую семью. И ее модель семейного счастья теперь продолжается у детей и внуков: все они счастливы в семье и успешны в карьере.

Нина собрала здесь свои наблюдения и мысли о семейных отношениях по всем их аспектам, от медового месяца до стадии «опустевшего гнезда». Заглянуть в эту книгу не помешает на любом этапе семейной жизни. Просто чтобы получить заряд настоящей любви, которую кто-то пронес через всю жизнь.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Нина Зверева, 2019
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

Оглавление

Введение. Для кого и о чем эта книга?

I. Основа основ: правила, ценности, традиции

Глава 1. Наши правила

Глава 2. Наши ценности

Глава 3. Наши традиции

II. Жизнь молодой семьи

Глава 4. Отношения двоих

Глава 5. Влияние родителей

Глава 6. Деньги

III. Как дружить с детьми?

Глава 7. Дети от рождения до пяти лет

Глава 8. Дети от пяти до двенадцати лет

Глава 9. Дети от двенадцати и старше

IV. Конфликты

Глава 10. Усталость и депрессии

Глава 11. Ревность и измены

Глава 12. Ссоры детей

V. Дети выросли

Глава 13. Дети выбирают партнеров

Глава 14. Пустое гнездо

Глава 15. Взрослые дети

Заключение

Об авторе

Приложение. Житейские проблемы разных людей

Эту книгу я посвящаю родителям, Нелли Матвеевне и Виталию Анатольевичу Зверевым, которые в апреле 2019 года отметили благодатную свадьбу — 70 лет совместной яркой жизни! Кроме любви и поддержки я всегда имела вдохновляющий пример, как можно жить без ссор и конфликтов и растить детей в любви и радости

Введение

Для кого и о чем эта книга?

Привет всем читателям! Меня зовут Нина Зверева, я учитель, бизнес-тренер, в прошлом — журналист, продюсер, создатель первой в России частной школы телевидения. У меня насыщенная интересная профессиональная жизнь, которая, к моей радости, продолжается.

Однако я давно заметила, что мои достижения в создании большой дружной семьи интересуют людей не меньше, чем мои профессиональные навыки.

Я вышла замуж в восемнадцать лет, в мае 2021 года мы с мужем будем отмечать золотую свадьбу. У нас трое взрослых детей и шесть внуков (точнее, пять внучек и внук). Все мы очень близки друг с другом, у нас практически не бывает ни ссор, ни обид. Проблемы возникают — как без них? Но мы решаем их все вместе, в атмосфере любви и доверия.

Наши дети давно выросли, и каждый сделал успешную карьеру. Старшая дочь — профессор математики и писатель, она живет и работает в Голландии. Вторая дочь возглавляет российский филиал крупной финансовой корпорации. Сын стал бизнес-тренером (специализация — эмоциональный интеллект, переговоры), сейчас работает в Америке.

Мой муж — доктор наук, профессор, настоящий энциклопедист. Он даже написал книгу для детей о том, как устроен наш мир[1].

Мои родители живы, им уже за девяносто. Я уверена, что именно с них начался этап строительства того стиля семьи, который с воодушевлением восприняли мы с мужем, а потом наши дети и внуки. Я знаю, что именно наш стиль общения вызывает восторг и уважение окружающих.

Я долго думала, как это можно сформулировать, и, кажется, нашла слова.

Наша семья — это группа поддержки, где каждый может рассчитывать на участие, помощь, интерес любого из близких. При этом каждый свободен в выборе партнеров, профессии, увлечений.

Семья никогда не пыталась влиять и вмешиваться в ход событий, позволяя каждому своему члену жить своей жизнью. Но при этом все мы знаем, что в любой момент можем рассчитывать на помощь и полное понимание. Я уверена, что успехи членов семьи во многом обеспечены именно этим постоянным чувством надежного тыла. К тому же все мы умные и образованные люди, поэтому нам всегда легко получить качественную оценку любого шага, любой новой идеи. Мне кажется, что важный момент строительства семьи — это наличие правил, ценностей и традиций. В книге я попыталась прояснить, что это такое и почему это важно.

Как построить такую семью? В книге я проанализировала собственный опыт, хотя заранее понимаю, что любой опыт уникален по определению и скопировать его вряд ли удастся. Да и не надо этого делать.

Однако чужой удачный опыт — это всегда интересно. Неслучайно книги

настоящих бизнес-лидеров и любых профессионалов в своей отрасли пользуются таким успехом.

Я знаю, что у каждого из вас есть свои вопросы, и в этой книге (я надеюсь) вы найдете ответы на некоторые из них.

Структура книги простая: в каждой главе коротко изложена теория (в форме моих размышлений), а потом я подробно разбираю десять типичных ситуаций, с которыми люди встречаются в жизни.

Моя работа журналиста и учителя позволила собрать огромный материал, поскольку люди каждый день делятся со мной своими проблемами, в том числе сугубо личными.

Я старалась быть искренней. Старалась максимально структурировать свой и чужой опыт и создать полезную книгу для молодых и взрослых родителей.

При работе над ней я столкнулась с серьезной проблемой. Писать про реальную семью без конкретных историй и примеров невозможно. Но мои дети и внуки вовсе не готовы стать героями документальной книги. Я всегда спрашиваю их согласие перед тем, как выложить их фотографии на своей странице в фейсбуке. или упомянуть кого-то из них в своих статьях и колонках.

Поэтому я решила называть их не по именам, а по никам. Моя старшая дочь будет Дочь Профессор, вторая — Дочь Лидер, сын будет упоминаться как Сын Психолог, а внуки фигурируют в книге по старшинству: Старшая Внучка, Вторая Внучка, Третья Внучка, затем Индийская Внучка, и малыши — Маленький Внук и Маленькая Внучка.

Муж согласился выступить под собственным именем.

Мои родители давно имеют семейные имена, их и оставим: Бап (сокращенно от бабушка, но гораздо веселее) и Деда Витя.

В книге всего пять разделов, примерно одинаковых по объему. Названия глав будут понятны каждому читателю.

Я знаю, что обычно в книгах нон-фикшн приводится много интересных цитат, социологии, аналитики. В моей же подобной информации будет не так много, как принято. Просто потому что это скорее искренний диалог с читателем. Здесь много подлинных историй и собственных размышлений. Такой формат мне самой больше нравится, и я очень рассчитываю на ваше понимание и принятие.

И еще, важно! Вовсе не с каждым моим утверждением нужно и можно соглашаться! Думайте сами, решайте сами…

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам стать счастливее. Потому что хорошая дружная семья — это и есть самое большое счастье на свете.

I

Основа основ: правила, ценности, традиции

Убежденные романтики могут со мной поспорить, но семья — это система. Достаточно логичная и вполне упорядоченная.

И, как в любой системе, в ней действуют правила, ценности, традиции. В счастливой семье они позволяют сохранить то самое ощущение счастья. В несчастной — усиливают ежедневную душевную боль.

Меня восхищают мощные семейные традиции, которые есть во многих культурах.

В татарских и башкирских семьях нельзя сидеть в присутствии старших. Им же — лучший кусок и лучшее место за столом.

В еврейских семьях принято, чтобы отец много возился с ребенком, часто гораздо больше, чем мать. А по субботам все собираются большим семейным кланом и общаются.

Мой зять-индус недавно пережил смерть матери. Он ездил в Индию на проводы, где каждый час церемонии был известен заранее, потому что эта традиция складывалась веками и строго соблюдается современными людьми.

Однако кроме общекультурных каждая семья имеет собственные правила, ценности, традиции.

В первом разделе я решила познакомить вас поближе с нашей семьей.

Глава 1

Наши правила

Нужно правильно выбирать правила. Вот такая тавтология.

У нас основных правил три. Конечно, они не висели на стене и наши дети не учили их, как клятву пионеров. Фактически они были и остаются негласными — но очень хорошо ощущаются даже самыми маленькими детьми.

Сразу оговорюсь: я вовсе не утверждаю, что правила, ценности и традиции нашей семьи идеальны для всех. Ни в коем случае! Никогда не возьму на себя такую ответственность — указывать, как нужно жить, другим семьям. Это не правила публичных выступлений, где все логично и понятно.

Семьи у всех разные. Неправ был классик, когда говорил, что все счастливые семьи одинаковы. Они отличаются друг от друга так же сильно, как и все несчастные. Но если вы со своей второй половиной оба понимаете, что женитьба — это ваше осознанное решение, если оба мечтаете в любви и радости растить детей, значит, вы так же осознанно можете выстроить правила вашей семьи.

Наши правила просты: *«Пообещал детям — выполни»; «Родители тоже люди, а дети с рождения взрослые»; «Хочется — это очень важно!»*

Пообещал детям — выполни

Это было золотое правило моей мамы, и мы с мужем приняли его безоговорочно.

Слово, данное детям, — закон.

Наши дети, например, прекрасно знали: когда младшему сыну исполнится пять лет, мы купим собаку. На следующий день после того, как мы отпраздновали его пятилетие, они подошли к нам втроем: «Пойдемте покупать собаку!»

Им даже в голову не могло прийти, что мы откажемся от своего обещания. Папа и мама не обманывают.

И мы пошли за собакой.

Или я пообещала: «Мы поедем на море». Сыну тогда было пять лет, одной дочке одиннадцать, а другой — тринадцать. Никто из них никогда не видел моря — мы жили слишком бедно, чтобы путешествовать в жаркие края. Деревня с родителями, поход на байдарке и пионерский лагерь — такой была их обычная программа на каникулы.

Но я же обещала море!

И мы поехали. Сэкономили на чем только можно, но поехали.

Правда, нам очень не повезло: именно в тот год случился какой-то тектонический сдвиг, и температура воды в Черном море прочно установилась на отметке девять градусов. Хотя на суше стояло обычное

южное лето, тридцать градусов жары.

Сын в море не заходил вообще — он аккуратно играл с камешками на берегу. А девчонки мои, привыкшие к закалке холодной водой, ныряли в море с пирса. Это выглядело очень забавно: мои невысокие, худенькие дочки шли по длинному пирсу, аккуратно огибая рыбаков, и, выбрав подходящее место, прыгали в воду. Иногда они просили мужчин на пирсе: «Извините, не могли бы вы подвинуться?» Кажется, во всем Черном море тогда купались только два человека — наши дочери.

Вообще-то это не слишком простое правило: «обещал — выполни». На каждого из нас сваливается огромное количество взрослых серьезных проблем.

И вот приходишь уставшая с работы, а тебе навстречу ребенок с каким-то заданием: «Мам, ты вчера обещала, что поможешь!»

И ты откладываешь все свои взрослые мысли и включаешься в его дела. По-настоящему включаешься, по-честному.

Дети очень хорошо чувствуют фальшь. И ваш искусственный интерес им не нужен. Только настоящий. Иначе они просто свернутся клубочком, как ежики. И уже не развернешь…

Родители тоже люди, а дети с рождения взрослые

История семейных отношений — как маятник, который качается из одной точки в другую. В советское время дети росли «с ключом на шее»: сами приходили из школы, грели еду, собирали друзей в квартире. Не было никаких сотовых телефонов, родители порой понятия не имели, где целыми днями носятся их сыновья и дочки.

Сегодня маятник, пролетев мимо золотой середины, мчится к другому «полюсу»: современные мамы и папы готовы жертвовать всем ради детей.

Жертвы никому не нужны. И это растворение в детях вредно всей семье.

Надо понимать, что маленькие дети — это ненадолго. Дети — это вообще ненадолго. Потому что свою взрослую жизнь они должны строить сами. Наша задача — их подготовить, а потом отпустить. Это нельзя сделать за один день или год. Как только они появятся на свет — надо по чуть-чуть, понемногу, но давать всё больше и больше самостоятельности.

Моя старшая Дочь Профессор поражается, насколько сильно российские родители включены в школьную жизнь своих детей. Недавно я узнала, что в Швеции наших российских матерей называют «мама-вертолет». Потому что они «зависают» над ребенком, контролируя каждый его шаг.

«Мамы и папы выбирают своим детям вузы, как это возможно?» — недоумевает моя старшая дочь. Дело в том, что она уже много лет живет в Голландии, а там школа отделена от родителей, как церковь от государства. Там, если родители пытаются обсуждать с учителями успеваемость детей, те отвечают: «Не переживайте. Ваша задача — любить и поддерживать ребенка, наша — учить». Ни конфетами, ни цветами, ни деньгами вы не «поступите» ребенка в вуз, если он объективно не тянет. Впрочем, в

Голландии никто и не пытается непременно «поступить». Это страна колледжей. Их много, они очень разные, дают высококлассное образование. А университеты — это для будущих ученых.

Так вот, о родителях.

Забыть о себе и полностью раствориться в желаниях ребенка — значит обречь и себя, и его на постоянное чувство тревоги.

Детям нужны рамки, внутри которых они будут свободно расти. А родителям важно быть в семье спокойными. Дети, кстати, мгновенно усваивают правило «родители тоже люди». И мгновенно же с ним соглашаются.

Помню один случай: мы жили впятером в двухкомнатной хрущевке. Наверное, все видели такие квартиры — без коридора, с одной проходной комнатой. Так вот, проходная была нашей с мужем спальней (а впоследствии за шкафом появилась кроватка с сыном), а в «тупиковой» жили дочки.

Каждый вечер в 20:00 они шли в общую комнату — смотреть «Спокойной ночи, малыши». Однажды в это время по другому каналу показывали какой-то безумно увлекательный фильм. Мы с мужем смотрели его не отрываясь.

Но восемь вечера! Девочки уже прибежали из своей комнаты и ждут.

— Вова, сейчас время девочек, — сказала я мужу. — Надо переключить на «Спокушки».

— Нет, мама, — вдруг возразила быстро разобравшаяся в ситуации старшая дочь. — «Спокушки» бывают каждый день, а хорошее кино редко.

И они развернулись и ушли к себе в комнату.

Старшей тогда было восемь лет, а младшей — шесть.

Они сделали нам такой подарок!

Логическое продолжение правила «родители тоже люди» — «дети с рождения взрослые». Уважение к родителям, умение учитывать их потребности помогает и детям стать взрослее. Дочки едва начали ходить — муж сделал для них отдельный столик на кухне. И они сами накрывали на этот стол и убирали с него. Они знали: это их территория, родители на нее не зайдут. Но и они не могли сесть за папин письменный стол.

Терпеть не могу сюсюканья с детьми. Во-первых, им самим неприятно чувствовать себя маленькими (каждый ребенок мечтает поскорее стать большим, это заложено в их природе), а во-вторых, совершенно непонятно, как после бесконечных «пойдем кушаньки» и «ложись спатеньки» переходить к нормальным разговорам.

Кстати, если хотите понять, не слишком ли вы опекаете своего ребенка, прислушайтесь к своей речи. Если он уже не младенец, а вы про него говорите «мы» («мы покушали», «у нас болит животик», «мы поступили в аспирантуру») — значит, да. Опекаете.

От некоторых молодых отцов я даже слышала: «Когда мы были беременные...» Но, надо признаться, звучит это настолько же забавно, насколько и трогательно.

Мне нравится, что осознанным становится не только материнство, но и

отцовство, что это перестает быть редкостью, как в те времена, когда мы с мужем растили своих детей.

Помню, у меня были съемки цикла передач, и вдруг заболела четырехлетняя вторая дочка. Сильно заболела, нужно было ложиться в больницу. И с ней лег мой муж, то есть папа. Нам это казалось совершенно естественным, а вот для всей больницы стало шоком: первый в истории детской больницы папа, который поселился туда на месяц вместе с ребенком.

Нянечки и медсестры на него чуть ли не молились. Ребенок вел себя мужественно, так что муж там закончил писать кандидатскую диссертацию. Помню, 8 Марта в газете «Горьковская правда» вышла заметка про нашего «героического папу», которая заканчивалась словами: «Не переживайте, мама у девочек тоже есть, просто она очень занята на работе».

Мы тогда много смеялись.

Зато сегодня папа, который ложится с ребенком в больницу, или забирает его из детского сада, или делает с ним уроки и ходит на собрания, — это уже не такая редкость.

Моя мама всегда говорила: родители должны развивать потребности, создавать возможности и поднимать уровень притязаний! Это так легко звучит… На самом деле, если, например, ребенку не показали с детства, как хороша природа, что такое грибы и ягоды, у него вряд ли возникнет потребность собирать грибы и ягоды.

Во взрослом возрасте мы консервативны.

Детям нужно дать всю палитру мира, сформировать потребность — и тогда у них на что-то обязательно «щелкнет», и они поймут: это мое!

Хочется — это очень важно!

Нет, это не про давний спор о том, можно ли баловать детей. Хотя, пожалуй, и о баловстве тоже. Речь о том, чтобы слышать желания других. И научить детей понимать собственные «хочу».

Ну хочется ему купаться в ванной не с резиновым утенком, а с мягкой игрушкой. И все мы понимаем, что после водных процедур игрушка уже не будет такой пушистой, как раньше. Но вот хочется!

Поэтому мое дело — предупредить: игрушка испортится. Но решать — дело ребенка.

Очень много бывает таких странных «хочется»… Однажды я ехала на машине из Москвы в Нижний Новгород. Смотрела за окно, там под мартовским солнцем искрился снег — как будто по нему рассыпали тысячи бриллиантов. И я сказала водителю:

— Макс, останови машину.

— Зачем, Нина Витальевна? — Он посмотрел на меня. Бензина достаточно, никаких кафе рядом нет — значит, и повода тормозить, по его мнению, тоже.

— Я хочу поваляться в снегу. — Желание жгло непреодолимо.

— Да вы что, Нина Витальевна! — В голосе Макса проскользнули воспитательские нотки. — У вас шуба потом будет мокрая, намочите сиденье, неудобно же будет.

И я поняла, насколько мир нашей семьи отличается от общепринятого. Мы не привыкли к тому, чтобы «хочется» — пусть нелепое, смешное и несуразное — кто-то обрывал.

Да, мы живем в мире разума. Но «хочется» — выше него. Я вышла из машины прямо в сугроб! Макс смотрел на меня с недоумением, а потом с восторгом.

Мы после этого отряхнули шубу, ничего страшного не случилось.

Я знала: если бы мои родители не позволяли мне в детстве совершать такие поступки, я не была бы такой свободной и счастливой. Кто не умеет слышать свое «хочется», тот загоняет мечты и желания внутрь себя, а это опасно.

Когда сын был маленький, он часами играл в ванной. Мы просто подливали ему теплую воду, чтобы не замерз. Нам все говорили:

— Это вредно, нельзя же, чтобы ребенок так долго был в ванной!

— Почему нельзя? — уточняла я у всех.

— Ну-у-у, наверное, это неправильно. — Никто не мог сказать точно, почему нельзя. Просто это было «не как у других».

А ему хотелось играть в теплой воде! И мы разрешали.

Семья — это те люди, которые очень внимательно относятся к твоим «хочется». Потому что весь мир — против наших «дурацких» желаний. Тот, кто с детства научился относиться к своим желаниям серьезно, будет иметь больший запас сил, терпения и энергии, чтобы добиться своего.

Я поняла это очень рано — и очень рано стала применять это правило с собственными детьми.

Когда родилась вторая дочка, старшей был год и десять месяцев. Она очень внимательно смотрела на то, как я кормлю младенца грудью.

— Я тоже хочу! — подошла она ко мне и заглянула в глаза.

Хочется? Пожалуйста!

Я дала ей грудь, она попробовала — ей это абсолютно не понравилось. Но затем решила продегустировать соску. Пожалуйста! Бутылочку? Пожалуйста! Завернуть в одеяло как в пеленку? Пожалуйста!

Она пролежала несколько минут, честно сложив ручки и ножки, поняла, что ничего интересного в этом нет, — и попросила ее освободить.

Может, поэтому она не ревновала нас к младшей сестре. Она поняла: если ей вдруг захочется чего-то такого, что есть у младшей, у нее это тоже непременно будет. А значит, она сама вправе решать, быть ей завернутой в одеяло или нет. И старшая выбрала свободу движений. Сама — а не под напором родительского: «Ты уже большая, зачем тебе это?!»

Иногда желания оказывались просто нелепыми.

У девочек была двухэтажная кровать. Наверху — старшая, внизу — младшая.

— Я тоже хочу наверх! — попросилась младшая. — Хотя бы одну ночь.

Старшая согласилась поменяться.

Как мы обкладывали малышку подушками, чтобы она не упала! Как тревожно спали в ту ночь!

Но все прошло чудесно. И больше к теме кровати мы не возвращались.

Хотя… нет. Однажды девочки заявили, что они хотят спать в чулане.

И мы сказали: «Конечно!»

В общем, отправив дочерей в чулан, мы с мужем гадали, в какое время ночи они сбегут оттуда в свои кровати.

Сначала все было очень хорошо. Обе две (это любимое обращение моего мужа к дочкам, он так и звал их — «Обе две!») постелили себе одеяла, положили подушки, закрыли дверь… Ну им же туда так сильно хотелось! Темнота, теснота. Романтика, одним словом.

В два часа ночи бедные наши девчонки, намучившись в чулане, короткими перебежками вернулись в свои кровати.

Но почему я должна была им это запретить? Почему нельзя?

Мы очень не любим слово «нельзя». А любимое слово — «можно». Когда маленькая Старшая Внучка гостила у нас, она стала спрашивать:

— А можно это?

— Можно!

— А мне хочется это!

— Можно!

— А вот это?

— Тоже можно!

— Баба Нина, а ты когда-нибудь говоришь «нельзя»? — Она вдруг остановилась.

— Нет, — ответила я.

— Значит, у вас царство можноты?

Да, у нас царство можноты. Я согласна с моей мамой: задача родителей — как раз в том, чтобы развивать потребности своих детей и давать им возможности. А для этого необходимо очень внимательно относиться к желаниям. Когда ребенок просит рисовать на стенах — ну неужели вам так жалко эти стены? Ребенок — это уже огромные затраты: и материальные, и моральные, и физические.

А если все же жалко свежеотремонтированные стены (родители тоже люди!) — купите большую доску, и пусть рисует сколько хочет!

Конечно, надо понимать, где истинное желание, а где каприз или манипуляция.

Еще есть правила безопасности, это важно учитывать. Не каждое «хочу» может и должно быть выполнено родителями. Однако последите за собой — иногда мы ограничиваем желания ребенка исключительно потому, что нам так будет легче. А ребенок полностью зависит от родителей, их «нельзя» и «можно».

Мои родители относились к нашим с братом желаниям гениально-стоически. Маленькой я занималась фигурным катанием, у меня уже что-то получалось, были успехи. Но вдруг я поняла: больше не хочу. И никто из

родителей не упрекнул, что на мою «блажь» было потрачено много денег, времени, сил, что меня надо было водить на секцию, что «зачем ты тогда просила, если потом…».

Наши «хочется» (и детские, и взрослые) заканчиваются по-разному. Но, чтобы они закончились, они должны сначала начаться.

Фигурное катание никак не отразилось на моей взрослой жизни. А вот драмкружок помог. Я ходила туда несколько лет, сначала играла второстепенные роли, потом главные. И точно знаю, что участие в спектаклях, работа на публику, выглядывание из-за занавеса — «Сколько пришло зрителей? Много?» — очень повлияли на мою работу. Я обожаю сцену. И сейчас, когда я выхожу на огромную аудиторию школы «Сколково», я абсолютно счастлива и уверена в себе.

Еще я занималась легкой атлетикой. Это вообще не мое, абсолютно. Но мне очень нравилась веселая красивая женщина-тренер в секции по бегу с барьерами, и я записалась к ней. Дома, конечно, никто не отговаривал. А могли бы: прыгать в высоту я вообще не умею. Планка в пятьдесят сантиметров для меня — непреодолимый шлагбаум. Подбегаю к ней и останавливаюсь.

В общем, год моих занятий в секции выглядел так: я обегала слева и справа все барьеры, и чудесный мой тренер Инна Константиновна говорила: «Ничего, Нина — девочка спортивная. Завтра прыгнет. А не завтра — так послезавтра».

И однажды на тренировке случилось чудо: я взяла все барьеры подряд. Только Инны Константиновны тогда в зале не было. Когда она пришла, дети закричали:

— Инна Константиновна, представляете, Нина взяла все барьеры!

— Ну давай! — В ее глазах блеснуло предвкушение триумфа.

Я подбежала к первому барьеру — и остановилась. Снова включился страх.

А родители все это знали. И видели, что с барьерами у меня никак.

— Но раз тебе нравятся барьеры, значит, будут барьеры, — говорили они.

Бывает, конечно, и так: желания детей идут абсолютно вразрез с желаниями родителей. И здесь важно вовремя включить правило «родители тоже люди». Я знаю мам и пап, которые выполняют все «хочется» — в том числе и те, что не в их интересах. Маме рано утром вставать на работу — а сын включает громкую музыку, не давая ей спать. Родители хотят поужинать на кухне — но дочка приводит туда компанию своих подружек.

Речь даже не про материальные «хочется», когда ребенок просит дорогой телефон и мама экономит на собственных обедах, чтобы накопить на каприз сына. Речь об уважении к родителям.

Вообще это очень тонкий момент: как отличить каприз от «хочется». Но, будем откровенны, каждый из нас, прислушавшись к себе, сможет честно сказать: очередная просьба ребенка — это его выстраданное желание или пример избалованности? Быть честными, конечно, не всегда хочется, но это уже наше «хочется».

Однажды я захотела куклу. Дорогую, красивую, в шубке. А день рождения уже прошел. И до следующего ждать — целую вечность. И мама купила мне ее. И это был совсем не каприз. Хотя на первый взгляд — блажь и глупость.

Эта кукла Надя всю жизнь была моей любимой, она даже стала любимой у моих детей. Она дождалась их, причем в полном обмундировании, в короткой натуральной шубке из кролика.

Я до сих пор помню свой восторг, когда мама мне ее подарила.

Ощущение, что родители слышат твое «хочется», — это признак того, что твое детство счастливое.

Глава 2

Наши ценности

Семейные ценности — это, пожалуй, то, с чего и нужно начинать обсуждение будущей семьи со своим будущим мужем (женой). Они должны совпадать — иначе детей растить не получится: им, детям, очень важно, чтобы мама и папа выступали единым фронтом. Если мама разрешает то, что запрещает папа, а папа позволяет то, на что мама говорит «нет», — это тревожит, нервирует… и провоцирует манипуляции. Дети — хитрецы. Они быстро соображают, как столкнуть родителей лбами и выскочить из такой ссоры с наградой и от мамы, и от папы.

Так, собственно, что такое ценности? Меня в это понятие «втянули» через работу. Несколько лет назад представители крупных корпораций обратились в мой тренинг-центр с просьбой помочь в разработке корпоративных ценностей для сотрудников их компаний. На определенном этапе развития бизнеса люди поняли: схема «повысь сотруднику зарплату — он станет эффективнее» не работает. Если вы хотите обогнать конкурентов, вам нужно вкладываться в культуру отношений, строить дружную команду, повышать у людей желание идти на работу, отдавать компании свою энергию, свое время. Это всё нематериальные вещи — и рублем их не заменишь.

А чем заменишь? Как вообще отбирать сотрудников? Оказывается, не только по принципу профессионализма. Как говорил Сергей Кириенко, будучи на посту генерального директора компании «Росатом»: «Профессии можно обучить. А вот если человек с людьми не ладит… тут сложнее».

Поэтому и в компанию нужно набирать тех, кто совпадает по ключевым позициям. Эти общие позиции — и есть ценности.

Например, в моей школе «Практика» настоящей ценностью было неформальное общение во время совместных обедов. Я приглашала повара, он готовил, потом все слетались на посиделки. Это был такой гомон, хохот, радость. И уже не важно, вкусно — невкусно. Главное — общение.

Но иногда появлялись люди, которые нашу «обеденную ценность» не поддерживали. Они приносили еду из дома и садились за отдельным столом… И все (в том числе и сам человек) понимали: нет, не сработаемся. Он — другой. Хороший, замечательный, профессиональный. Но — другой. Не из нашей компании.

После того как мы внедрили ценности в «Московской бирже», в «Росатоме», я подумала: а какие они у меня? Как у человека, который формирует команду? И сформулировала их очень легко. Просто подумала: а как я люблю? Я прихожу утром на работу, и мне хорошо — это когда? Написала список и потом вычеркнула лишнее, оставив три (у меня страсть к триаде) ценности: позитив, общение, креатив.

А потом так же легко сформулировала три ценности нашей семьи.

Это очень полезно: сесть, подумать, проанализировать свою жизнь.

Иногда, правда, после такого анализа люди бросают престижную работу. В таком случае это правильное движение.

Это — путь к себе.

А семейные ценности у нас такие: *свобода; интерес; поддержка.*

Свобода

Свобода — практически синоним доверия. Свобода предоставляется в таких важных решениях, как выбор друзей, вуза, профессии. И в том, например, что человек хочет съесть на ужин.

Свобода — это принятие того, что другой (даже маленький ребенок) — действительно иной человек, а не продолжение тебя. Меня восхитило то, как моя Дочь Профессор и ее муж приучали свою дочку (мою Индийскую Внучку) к свободе.

Внучке было тогда около полутора лет. И мама с папой спрашивали ее:

— Что ты будешь на завтрак: яйцо или кашу?

Даже такой малышке уже давали выбор — и вместе с кашей она пробовала свободу на вкус.

В детстве у меня всегда было ощущение, что я могу поехать в пионерский лагерь — а могу и не поехать. И однажды я не поехала: вместо этого попросилась к своей няньке в деревню. Эта простая крестьянская девушка Галя с большими мужскими руками забрала меня из роддома и растила почти до школы. А потом она вышла замуж, уехала в родную деревню. Но иногда навещала нашу семью, и ее приезды были для меня огромной радостью. Когда я захотела в гости к няне Гале, мама сказала: «Хорошо».

Только потом я узнала, что мама очень волновалась: она не знала, кто за мной будет присматривать, чем кормить, кто станет лечить, если я заболею… Мне было шесть лет. Я хотела к няне Гале — и мама меня отпустила. То лето стало незабываемым. Я впервые увидела, как доят коров. Я подружилась с деревенскими детьми. Я бегала босиком по земле. Я первый раз попробовала пироги со щавелем: няня Галя пекла их постоянно, и с тех пор такие пироги для меня — вкус детства. Я очень многому научилась в то лето, стала взрослой. Поняла, что любовь никуда не исчезает.

Или когда мы шли на лыжах пешком из Зеленого города домой (это пятнадцать километров, но мои родители сделали такие прогулки зимней воскресной традицией), я знала, что это только мой выбор — идти через усталость или позвать папу, и он на палках будет везти меня дальше и ни словом не упрекнет. И я сама выбирала — идти. Я знала, что меня похвалят. Мне хотелось получить похвалу. Это была та самая свобода.

Родители с трудом приняли мое решение пойти на филологический факультет Горьковского университета. В то время более престижными считались факультеты точных наук, и я, успешная выпускница физматшколы, без проблем могла поступить на любую специальность.

Мне пришлось готовиться к экзаменам по тем предметам, на которые в нашей школе не обращали особого внимания. Но я же сама выбрала этот факультет! Родители не отговаривали: они вообще на время моих вступительных испытаний уехали в поход, и я даже не могла как-то связаться с ними. Рядом только больная бабушка, большая собака — и экзамены.

Мне было сложно, но мои мама и папа — абсолютно не те родители, которые «поступают» ребенка в вуз, ведут его за руку к ректору и пьют валерьянку во время каждой сессии.

Они давали свободу выбора партнера: у меня было много поклонников, но при всех наших теплых отношениях с мамой мне даже в голову не приходило, что я должна согласовывать с ней кандидатуру своего избранника. Обсуждать — сколько угодно, но окончательное решение — только за мной.

Свобода — конечно, она и в отношениях между мужем и женой. Я думаю, для мужа моя работа была испытанием. Ночные и вечерние смены, прямые нервные эфиры, командировки, поклонники, огромное количество соблазнов… Даже стиль жизни телевизионных людей кардинально отличался от стиля жизни научных работников. Когда я впервые пришла с мужем на нашу телевизионную вечеринку, он через какое-то время попросил:

— Можно, я пойду домой?

Мы показались ему просто сумасшедшими — громкий хохот, много выпивки, танцев, бесшабашных шуток… Но муж нисколько не пытался ограничивать мою свободу. Человек в поиске своего предназначения, реализации своих амбиций абсолютно свободен: семья не может быть ограничением, напротив — она лишь поддерживает и доверяет.

Повторюсь — с рождения ребенка, а лучше с начала беременности родителям надо понимать: на свет появляется другой человек. Не ваша копия. Другой. Он будет жить в другом мире. Не вашем. Если бы мне в детстве сказали, что я окажусь в мире беспилотных машин, я бы не поверила. Я бы не поверила в беспроводной телефон! А сейчас даже в тех странах, где не хватает питьевой воды, есть сотовые телефоны. И если вы будете воспитывать ребенка «под себя» и «под свой мир», вы сами станете несчастными. Ребенок, скорее всего, тоже, но и вам такое воспитание однозначно не принесет счастья.

Все просто: если сын или дочка подчинится вашей воле — он (или она) с большой вероятностью начнет заново «искать себя» и страдать. И вы будете понимать, что это ваша ответственность. И тоже страдать. А если он (или она) все-таки пойдет наперекор, то вряд ли вы будете дружны — и это тоже не сделает вас счастливыми.

То есть выбора особого нет: надо доверять детям и воспитывать самостоятельность.

Конечно, нельзя давать свободу в условиях смертельной опасности — но даже в этих случаях мы не запрещали что-то безапелляционно, а

объясняли, почему вводим запрет.

Мы редко говорили детям «нет». Поэтому, если уж оно возникало, дети знали: это серьезно.

Однажды, когда старшей дочери было шестнадцать лет, мы приехали на юг. Море, теплый воздух, она хороша собой, вечерняя дискотека — девочка как зачарованная смотрела на танцплощадку. Я разрешила ей пойти, но через пару часов она подвела ко мне симпатичного мальчика и, сверкая глазами, спросила:

— Мама, можно мы с… — дальше было имя мальчика, которое, конечно, сейчас уже никто не вспомнит, — пойдем плавать на ночном корабле?

Я ответила:

— Нет.

И она поняла меня. Именно потому, что очень редко сталкивалась с запретом.

В тех случаях, когда существует явная угроза безопасности, когда решение ребенок принимает неосознанно — безусловно, нужно говорить «нет». Родители ответственны за детей. Но меня поражает обилие «нет» и «нельзя», которые слышатся от мам и пап «в мирной жизни».

Я часто думаю: нужно ли было вмешиваться в выбор вуза моей Дочери Лидера? Она поступила на филфак, вслед за мной, и решение принимала сама, и ей это потом сильно усложнило жизнь. Она никогда нас не упрекала, что мы не подсказали ей экономическую специальность, но ей пришлось переучиваться. А ведь при ее мощных мозгах и золотой медали физматшколы она могла бы, конечно, легко окончить финансовый факультет любого престижного вуза.

С сыном мы вместе рассуждали, куда ему поступить. Его тезис «хочу на юридический, потому что юристы много зарабатывают» я «приземляла» объяснением: много зарабатывают не «там», а «те». Те, кто находит свое призвание и именно поэтому делает свое дело лучше других.

Тем не менее он ходил на подготовительные курсы на юрфак, но фактически спал на лекциях. И мы с ним стали разбираться: что же на самом деле ему нравится? Быстро выяснили: языки. Он всегда хорошо говорил, прекрасно выражал свои мысли, легко осваивал английский — и мы взяли репетитора, который за месяц помог сыну подготовиться так, что он легко поступил на переводческий факультет в институт иностранных языков.

И с первого дня учебы он приходил домой счастливый — потому что попал туда, куда надо.

Так что свободе — да. Но это не свобода гулять во дворе ночью неизвестно с кем.

Это как демократия, в которой свобода одного человека не ограничивает свободу другого. И если у нас «родители тоже люди», то их волнение по ночам, когда ребенок бродит непонятно где, — весомый аргумент против таких прогулок.

Интерес

Есть два важных показателя интереса. Первый: он всегда должен быть искренним, иначе лучше вообще не вступать в общение. Если он ненатуральный — это уже не интерес. Изображать его — это совсем не про нас, мы никогда так не делали и, уверена, никогда делать не будем.

Чудес не бывает: люди начнут интересоваться вами только после того, как вы сами начнете интересоваться ими. Но если человек чувствует, что он действительно вам интересен, он раскрывается и говорит то, что не расскажет никому другому.

И здесь очень важно задавать правильные вопросы. И сдерживаться. И не давать оценок — просто спрашивать. Интерес к делам друг друга — не только к победам, успехам, а к совершенно рядовым делам — очень важен.

Но этот канал доверия перекрывается мгновенно, как только человек чувствует в вопросе фальшь или желание вмешаться, помочь (если он об этом не просит). В такой момент он закрывается. И раскрыть его почти невозможно.

В нашей семье интерес к делам друг друга — основа основ. У нас, наших детей и внуков это вошло в привычку: если что-то случилось (хорошее или плохое — не важно), надо поделиться. Трудно человеку быть одному. Мы общаемся в семейном чате — обмениваемся новостями, ссылками на интересные статьи и видео, иногда даже спорим. Но при этом у каждого есть личные чаты «на двоих» с другими членами семьи. Совсем не нужно всю информацию вываливать на всех. Есть разные виды отношений и разные, скажем так, площадки для выражения интереса. Может быть даже так: какую-то новость моя Дочь Профессор пишет в общем чате и одновременно мне лично — подробность или вопрос. Потому что понимает: мой интерес к ее делам более глубокий и детальный, чем, например, у ее племянниц.

Это важный закон: интерес других к твоим делам останется искренним, только если не злоупотреблять им. И каждый из нас это понимает. Я не стану, например, рассказывать внукам о своей работе в деталях: нужно уметь дозировать информацию. Иначе я просто заглушу костер их интереса, залью его водой.

Умению рассказывать главное и только то, что интересно человеку, нужно учиться. И лишь после того, как собеседник начинает задавать вопросы, которые показывают: да, ему интересно узнать больше, — можно углубляться в подробности.

Меня всегда поражало, с каким интересом мама слушала мои рассказы о работе, друзьях, семье. И она могла через полгода после такого разговора вдруг спросить: «А как у тебя дела с Ивановым? Получился проект?» — причем это был совершенно незнакомый ей Иванов, имя и фамилию которого она слышала от меня всего пару раз.

Вот это эталонная глубина интереса.

Это хороший маркер: если человек изображает интерес, он забудет суть разговора через секунду после его окончания. А если он задает наводящие вопросы, уточняет детали, он действительно интересуется. И не забывает.

Проявлять интерес к жизни и работе другого взрослого легко. Мы все живем в одной интеллектуальной и мировоззренческой системе координат, говорим на одном языке.

Проявлять искренний интерес к жизни ребенка сложнее. Детские проблемы кажутся смешными, вопросы — бесконечными, поделки — ну что тут можно обсуждать?

Но и здесь я против того, чтобы имитировать интерес. Прожить целый день, полностью погрузившись в мир пятилетнего малыша, наверное, может оказаться трудным делом. Но главное не количество времени, проведенного с ребенком, а качество.

Дети всегда чувствуют, поддельный наш интерес или искренний — к их делам, которые для них важнее всего на свете. Отношения с мальчиками и девочками. Что сказала воспитательница. Подрался с лучшим другом. Смастерил поделку в садике. Насколько вам важно заседание совета директоров, настолько ребенку — его детсадовская поделка. И если вы дома повесите его рисунок в рамочку, это будет означать истинный интерес к делам ребенка и его подвигам. А если вы посмотрели мимоходом и засунули его картинку в стопку старых газет — значит, никакого интереса у вас не было. И ребенок это не просто заметит. Он это запомнит.

Известно, что дети судят о намерениях взрослых и даже их человеческих качествах не по словам, а по реальным действиям. Поэтому не факт, что ребенок обратится к вам со своим восторгом или проблемой в следующий раз.

Задавайте детям вопросы. Не формальные, а такие, благодаря которым они почувствуют, что вы вникли в тему. Еще лучше, если вы все время «в теме». На формальное «Что вы сегодня кушали в садике?» последует такой же формальный ответ: «Мы кушали еду». Ребенку про «кушали» неинтересно. Но про реально интересное его зачастую никто не спрашивает.

Поддержка

Как интерес может быть только взаимным, так и поддержка появляется только из искренности. Я пришла к выводу, что ее надо оказывать даже тогда, когда тебе очевидно, что ребенок неправ. Не надо усугублять: ему и так плохо.

Он поступил неправильно, но родителям важно различать: «плохой ребенок» и «плохой поступок». Ваш ребенок — самый лучший на свете, всегда! Детям нужна родительская вера в них, не просто нужна — жизненно необходима. Это и есть настоящая поддержка.

А плохие поступки они все равно будут совершать.

И мы тоже.

Не бывает людей, которые никогда не делают того, за что потом становится стыдно. Что-то украли, где-то наврали, что-то испортили, что-то сломали, что-то забыли и не сделали. И заболели еще, конечно, в самый неподходящий момент. Дети болеют много, и всегда не вовремя, и отпуск

испорчен, и накануне вылета к морю все отменяется. Трудно скрыть разочарование и даже злость. Этот отпуск был так давно спланирован, вы его так ждали! И деньги — их уже не вернуть, а даются они не просто так. Вы не смотрите в сторону больного ребенка, вы раздражены. Но надо взять себя в руки и понять: это он нуждается в вашей поддержке.

Если вы нервничаете оттого, что у него опять температура и болит горло, он начинает чувствовать себя виноватым. И еще понимает, что он — один.

Смотрите: ему пять лет, у него температура, болит горло, он не летит на море, он виноват, что у мамы испорчен отпуск, — и он один. Вы смогли бы с таким грузом справиться? А ребенку приходится.

Именно в этот момент понятие «ценность» может сильно исправить ситуацию. Потому что отпуск на море — это ерунда на фоне семейной ценности «Поддержка». Сегодня вы должны ее дать ребенку, а через много-много лет он поддержит вас! Все семейные ценности работают как две стороны одной медали, они всегда взаимны. Иначе не получится.

Ваш ребенок неправ? Совершил плохой поступок? Обсуждайте, ругайте этот поступок — но не ребенка. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо». Это очень важно.

Поддержка, повторюсь, не означает безоговорочного принятия всех поступков. Наверное, каждый ребенок проходит «возраст вранья». Дети начинают обманывать, причем, даже уличенные во вранье, все равно продолжают настаивать: «Я не вру!» — верить в собственный обман и запутываться в нем. Так что, поддерживать его ложь? Нет, быть рядом — «и в горе, и в радости». Семья — это тыл. Это место, где тебя всегда поймут, вместе с тобой погорюют и вместе подумают, как принести извинения, если ты кого-то обидел, и как решить проблему, если она уже назрела.

С детского садика мой сын всегда был окружен друзьями. Он нуждался в них так же, как и они в нем. Потом к этим ребятам прибавились друзья из школы. Я неслучайно выбрала для него ник Психолог. Наш сын всегда тонко чувствовал людей, умел завоевать любое сердце.

Сын не любил математику, в том числе потому, что учитель, которая до этого выучила двух его старших сестер (и обе показывали фантастические результаты), задевала его обидными комментариями. В результате образовался замкнутый круг: его ругали в школе, он в ответ все больше времени просиживал за компьютерными играми. Я хотела перевести его в другую школу, но как же, здесь друзья! Да и природный оптимизм сына и дар убеждения — «Мама, не переживай, все будет хорошо, я справлюсь!» — меня обезоруживали.

Муж был больше озабочен, чем я. Он пытался вести с сыном беседы, но это не приносило никаких результатов. Контролировать каждый шаг, проверять тетради или отнимать шнур от компьютера — как вы понимаете, для нас это было абсолютно невозможно. Ценность «свобода» запрещала даже думать в эту сторону.

И вот окончание восьмого класса, день экзамена. Сын пришел в школу,

вытянул билет и понял, что не сможет ответить. Положил билет и просто ушел из аудитории.

Я ждала сына дома с экзамена, но он не приходил. Обзвонила его друзей — все уже дома. Все видели, как он вытянул билет, но никто не видел, куда он ушел. Даже самые близкие друзья не знали, что с ним.

Это был один из самых страшных моментов в моей жизни, когда я поняла: раз сын не идет домой после неудачи на экзамене, значит, что-то мы делаем не так. Возможно, муж был слишком строг с ним или мы не понимали «уровень беды», а значит, слишком мало вникали в его жизнь. Вот она, вторая сторона свободы и доверия. Я, конечно, хотела бы видеть в дневнике у сына «пять», но к его нелюбви к точным наукам относилась гораздо спокойнее, чем муж: чувствовала, что он все равно найдет себя в этой жизни.

Но в тот момент мне было нужно отыскать сына.

Я позвонила старшей дочери: она уже была замужем, родила первую дочку.

— Он здесь, — прошептала дочь в трубку.

И я подумала: какая великая штука — поддержка, когда она есть во всей семье! Сын боялся смотреть нам в глаза и пошел к сестре. Все равно — не к друзьям, а к сестре. Все равно в семью.

Мы поговорили тогда с мужем.

— Это важно. Это принципиально важно, чтобы сейчас ты тоже был рядом, — сказала ему.

И мы пошли за сыном вместе. Долго, спокойно, очень хорошо говорили — тоже вместе, уже с сыном и старшей дочкой. И решили, что надо уходить в другую школу.

Наша семья — не эталонная картинка. Мы живые. Мы все периодически ошибаемся, ведем себя глупо, переживаем, сердимся. Но поддержка семьи — это механизм, который работает всегда. Потому что это не одна связь между двумя людьми. Это сеть связей — многих со многими.

Когда у моего отца случился инфаркт в восемьдесят один год, в тот же день из Москвы прилетела сверхзанятая Дочь Лидер. Отец окружен заботой врачей, мы с мамой все время рядом, не было никакой острой необходимости бросать все дела и прилетать к нам. Но когда она вдруг оказалась рядом, я увидела, что моя мама встрепенулась и именно с этого момента стала верить в оптимистичный финал.

Мы с мужем тоже совершали утомительные дальние перелеты, когда Дочь Лидер окончила MBA в Атланте, когда Старшая Внучка окончила школу в Голландии, а Третья завершила учебу в Колумбийском университете. И никогда не жалели на это ни времени, ни денег. Потому что видели, как радовались наши родные дети и внуки, что могут сказать своим друзьям: «Это мои бабушка-дедушка!» Или: «Это мои родители!»

Приходилось летать и вовсе без повода, просто потому что Дочь Профессор соскучилась по маминому борщу и пельменям.

Помню, как я была счастлива, когда мой муж навещал совсем юного

(двадцать один год) сына в Атланте и они впервые долго и глубоко поговорили обо всем на свете; муж сказал, что обычно я замыкаю общение с детьми на себя, и я сделала выводы. Конечно, это была настоящая поддержка, причем с двух сторон.

Глава 3

Наши традиции

Я не встречала семей, в которых совсем не было бы традиций. Человек так устроен, что ему требуется на что-то опираться. Этой точкой опоры в семье (помимо ценностей и правил) становятся традиции.

Где-то их много, где-то — совсем чуть-чуть. У одних традиции монументальны, как Великая Китайская стена, и требуют беспрекословного подчинения от всех членов семьи: «Если мы встречаем Новый год все вместе — значит, встречаем каждый раз вместе! Без вариантов!» У других они гибкие: «Вообще-то Новый год мы встречаем вместе, но кому нравится по отдельности, тот по отдельности».

Пожалуй, идеальная традиция — та, которую всем нравится поддерживать. Она не требует беспрекословного подчинения — однако, чтобы соблюсти ее, люди меняют графики отпусков и идут на некоторые жертвы совершенно сознательно и с улыбкой!

Традиций у нас много, но я выделю три: *общие праздники; совместные игры и занятия; походы.*

Общие праздники

Эту традицию заложили еще мои родители, а мы поддержали. Сейчас ее подхватили наши дети и внуки. Она как раз из тех, ради кого порой приходится перекраивать рабочие графики и покупать билеты на самолет на другой конец Земли. Но каждый из нас старается соблюдать ее всегда.

Мы не встречаемся все вместе на каждом из наших дней рождения (нас слишком много для этого, мы разбросаны по разным странам, а рабочие и учебные графики насыщенные), но я точно знаю: день нашей золотой свадьбы станет днем большого сбора всей семьи, и будет Праздник!

Есть дни рождения и есть Праздники! Это не всегда одно и то же. В нашей семье торжеств гораздо больше, чем дней рождения. Однако день рождения должен быть всегда настоящим праздником, особенно у детей. Это аксиома. Каждый день рождения ребенка — лучший повод показать нашу любовь и веру в него.

Приведу несколько примеров. У моей Третьей Внучки приближался день рождения, ей исполнялось пять лет. Так получилось, что родители ее были в Америке, мама должны была пройти стажировку после учебы. Я привезла внучку с сестрой в Россию, поселила на нашей даче. И мне казалось, что ее пятилетие — главный праздник, который я должна организовать в своей жизни.

— Что тебе хочется? — спросила ее (помните наше волшебное «хочется»?).

— Розовые туфельки с бантиками, — призналась она.

Сначала я искала их в Нижнем, потом в Москве. Но во всем мире как

будто просто не было туфелек с бантиками! Я чувствовала себя самым несчастным человеком! Кажется, никогда в жизни я не посещала столько обувных магазинов. Интернета еще не было, я обходила эти магазины методично, один за другим, в безумной надежде на чудо. Я искала туфельки, как искал купец сказочный аленький цветочек.

Я нашла их.

И привезла ей эти туфли с бантиками. Потому что день рождения ребенка — это святое. В этот момент должны быть рядом все, кто может, и творить чудо — кто какое может. И это прекрасная традиция нашей большой семьи.

Когда мне исполнялось одиннадцать лет, мы с папой, мамой и братом путешествовали на теплоходе по Волге. И я капризничала, что у меня впервые в жизни не будет кукольного спектакля, толпы друзей и маминого пирога! Однако на стоянке в Волгограде в самый день рождения мои любящие родители нашли какой-то красивый торт, накупили игрушек и угощений и собрали всю детвору с теплохода в нашу каюту, чтобы поиграть в разные игры и конкурсы. Забавно, что именно этот день рождения я запомнила на всю жизнь. Потому что боялась, что традиция будет нарушена. А этого не случилось!

Однажды моя Дочь Профессор отмечала день рождения нашей маленькой Индийской Внучки. Я обычно прилетаю на эти дни в Голландию. До чего же приятно было видеть, как десяток наряженных принцессами девочек соревнуются под руководством моей дочери в тех самых конкурсах, которые я помню с самого детства. Дети были разделены на две команды. Затем — веселая эстафета. Пронести картошку на чайной ложке, срезать яблоко с веревки с закрытыми глазами, вовремя сесть на стул, когда прозвучит команда. Это непросто — проводить игры и конкурсы с маленькими детьми. И при этом надо еще позаботиться, чтобы все гости были довольны и каждый получил свой приз.

Когда нашему сыну исполнилось четыре года, мы с мужем организовали большой домашний праздник в его честь, но я никак не ожидала горестного финала. Гости ушли. Сын пошел в свою комнату разбирать игрушки и вдруг громко заплакал. Мы кинулись к нему: что случилось? Он сказал сквозь слезы: «Как вы не понимаете? У меня теперь целый год не будет дня рождения!»

Однако праздники в нашей семье возникают подчас совершенно неожиданно, повод находится сам. Ребенок получил пятерку по трудному предмету? В доме праздник, то есть гости, вкусная еда и игры.

На даче летом каждый день — праздник. И мы к этому специально готовимся. Думаем над спортивными развлечениями, запасаемся книгами и игрушками для малышей. Вот сейчас хотим удивить наших младших внуков появлением настоящего деревянного домика на дереве, посредине нашей большой поляны.

Один из самых интересных моих взрослых праздников — Полжизни замужем. Я случайно подсчитала, когда мне было тридцать шесть, что

я ровно полжизни замужем! Срочно созвали друзей на дачу, попросили привезти вечерние наряды, но ходили по земле босиком. Это было так красиво и так весело!

Сапфировую свадьбу (сорок пять лет совместной жизни) мы отмечали совсем иначе: в прекрасном ресторане, с живой музыкой. Опять был продуман сценарий, всем гостям было рекомендовано надеть платья и костюмы в синих тонах. Был фейерверк и Слова Благодарности мужа и жены друг другу (в нашей молодости такого обычая не было, однако мы решили исполнить этот обряд хотя бы через сорок пять лет, но говорить не об обещаниях, а о том, что уже состоялось в нашей жизни). Этот праздник блестяще провела наша Дочь Лидер.

По опыту моей веселой мамы я точно знала, что «корявые даты» рождения веселее праздновать, чем пафосные юбилеи. Мама собирала толпу гостей на свои 79 лет и на 67 лет. Просто когда хотелось праздника, она его легко создавала!

У нас никогда не было дефицита гостей. Потому что друзья знали: члены нашей семьи (все без исключения) владеют искусством подготовки и проведения праздников.

Сегодня в семейном чате я вижу, как мои внучки легко управляются с подготовкой сценария любого праздника.

Слово «подготовка» здесь ключевое. Я на своих тренингах на вопрос «Как научиться владеть аудиторией?» отвечаю рекомендацией начать с подготовки и проведения домашнего веселого праздника, и лучше всего детского дня рождения, игр и конкурсов. Если вы продержитесь дольше часа, и ни один ребенок не запросится домой, и никто не начнет драться из-за пустяка, никакая публика вам уже не страшна!

Есть у нас традиционный всем праздникам праздник. Это главное событие года — спектакль на даче. С настоящим сценарием, костюмами, репетициями, кучей зрителей.

Начало этому безумию было положено моим отцом, который обожает делать костюмы и ставить спектакли. В моем детстве это был настоящий домашний драмкружок помимо кружка в Доме пионеров. Мы ставили сказки для детишек в детских садах. Как папа при его занятости находил время для такого кропотливого занятия, непонятно. Он уже заведовал кафедрой в университете, был заместителем директора научно-исследовательского института, имел престижное и почетное звание члена-корреспондента Академии наук СССР. Но он мастерил ночами костюмы медведей и почти живые елочки (это декорации, которые надевались на девочек, и они перемещались в хороводе по сцене).

На даче мы ставили даже «Ромео и Джульетту» (конечно, отдельные сцены, не весь спектакль). В то время три девочки (две наши дочери и племянница) были подростками, и каждой хотелось получить роль Джульетты! Обычные проблемы любого театра. Но так как все знали, что спектакли ставятся каждый год, мы просто обещали двум другим девочкам главные роли в следующих постановках.

Потом были и русские сказки, и свои истории, благо в семье есть сценаристы. Каждое лето в конце июля в день рождения моего мужа (который оказался фантастическим актером и лучшим исполнителем роли Бабы-яги!) мы собираем сорок-пятьдесят гостей и ставим костюмированный спектакль. А потом концерт самодеятельности, в котором участвуют уже и гости! На поляне накрыты столы, приглашены музыканты. Мы даже устраиваем танцы!

Однажды мне сказали:

— Вам хорошо, у вас вон какие дети и внуки артистичные!

Перепутали причину со следствием. Они артистичные именно потому, что с ранних лет участвуют в наших спектаклях. Эти пьесы и концерты приучили их выступать на публике, добиваться аплодисментов и восторгов, и совершенно не важно, кто твой зритель. Нужно уметь готовиться, репетировать, работать в команде. Это отличный тренинг и школа.

Конечно, это большой труд: ставить и накрывать столы, писать сценарии, делать костюмы, проводить репетиции… Но удовольствие, которое мы получаем, с лихвой оправдывает все затраты.

На последнем семейном спектакле в деревне Филино моя Старшая Внучка неожиданно заявила:

— Бабушка и дедушка! Если вам станет хоть чуточку трудно это организовывать, я готова взять все заботы на себя.

Другие внучки сразу подхватили эту мысль. И мне стало так хорошо, так спокойно и радостно. Традиции хороши, только если они живые!

Совместные игры и занятия

Это знакомо практически всем родителям, которые покупают детям домашние тренажеры. Они подвешивают дома канаты, кольца, лесенки, перекладины… И тренажеры, пережив первую волну внимания-знакомства, потом стоят без дела. Дети — отдельно, спортивные комплексы — отдельно.

Однажды я, делая на телевидении сюжет о домашних спорткомплексах, спросила известного психолога:

— А почему эти тренажеры так мало привлекают детей?

— Потому что детей привлекает только то, что привлекает родителей, — ответил психолог.

Он произнес эту фразу как что-то само собой разумеющееся, но для многих она стала открытием. Дети будут лазить по шведским стенкам и кувыркаться на кольцах, только если родители начнут осваивать стенки и кольца вместе с ними.

Слово «вместе» здесь ключевое. Когда у нас появился детский спорткомплекс, я помнила об этом, и мы с мужем постоянно устраивали там небольшие соревнования, вовлекая в них сына и дочек.

Мы сами с детских лет привыкли к такому «вместе». Помню, когда мои родители приходили с работы, мы все садились в кружок прямо на пол — и играли в «четыре в ряд». В этой игре нужно двигать кубики и фишки так,

чтобы выстроить их в нужной последовательности.

Моя креативная мама всегда придумывала какой-нибудь азартный вариант: что будет делать тот, кто проиграл, и тот, кто выиграл. «Наказанием» могло стать что угодно: кукарекать под столом, мыть посуду, прыгать на кровати. Такая была традиция.

Еще мы играли в карты. В нашей семье их называют гимнастикой ума.

Различать масти и старшинство карт я научилась совсем рано, где-то в четыре-пять лет, а потом мама учила этому же и моих детей. Сначала мы играли в «пьяницу», в «мокрую курицу», потом переходили к более сложным играм — вплоть до бриджа и преферанса.

Конечно, поначалу родители нам поддавались. Детям важно выигрывать. Но затем наступал момент, когда ребенок понимал: победа не гарантирована. Ты можешь стараться, просчитывать, плакать сколько угодно, но иногда ты проигрываешь. И никто не познакомит детей с этим лучше, чем родители.

У нас в семье был такой период, когда мы садились играть в карты (дочки тогда подошли к школьному возрасту, сын только-только родился) и муж всегда говорил:

— Только, чур, не реветь.

Дочери кивали умными черными головами и говорили:

— Не будем! Никогда-никогда!

Заканчивалось все страшным, безутешным ревом.

Но через это нужно пройти, хотя это обидно, и жалко детей, и свои нервы тоже. И думаешь: ну почему ж не поддаться-то им? Нет. Не поддаваться. Нужно научить ребенка переживать неудачу — так же как и успех.

Кстати, уже в пять-семь лет очень хорошо видно, какой характер будет у человека. На моих глазах выросло такое количество детей, что я уже могу утверждать: мы мало меняемся. Уже в детстве видны прирожденные победители (они сделают все что угодно, чтобы добиться успеха), азартные игроки (игра увлекает их с головой) и те, кто станет миротворцем, будет готов уступить, кому спокойнее на вторых ролях.

А игры в карты у нас продолжаются до сих пор. Это такое удовольствие и вместе с тем общение. Мы тщательно выбираем место, где будем играть, наливаем вкусные напитки (детям — свои, взрослым — свои), ставим легкую закуску… И начинаем игру.

Наши карточные посиделки несколько раз помогали нам совершенно неожиданным образом.

Особое уважение коллег на телевидении я приобрела после того, как обыграла в преферанс наших операторов. Сломалась машина, отменили съемку — мы сидели в телецентре и ждали замены автомобиля. Кинооператоры (тогда еще они были именно кинооператорами) пошли в свою темную будку, где хранилось все, от реактивов до алкоголя, играть в преферанс.

— Можно я тоже с вами? — попросилась я в их компанию.

— Садись. — Они расчистили место.

Вообще кинооператоры — это особые люди, философы. Так же, как и дальнобойщики, кстати. Одних на философский лад настраивает дорога, других — жизнь, которую они каждый день видят через объектив камеры.

Я села рядом с ними. Мне было всего двадцать два года, а некоторые из моих соперников успели пройти войну.

Я выиграла у них в первый раз. Во второй. В третий.

Мы играли больше шести часов. К концу смены возле меня лежала большая куча денег. На интерес операторы не играли.

Я не взяла эти деньги. Мужики матерились и говорили, что это неправильно, что для них это дело чести. Но я понимала, что брать деньги не надо. А вот уважение я завоевала.

Моя Дочь Профессор со своим первым мужем играли в бридж на очень высоком уровне, у них были серьезные турниры. А потом бридж помог ей освоиться в чужой стране.

Она приехала жить и работать в Голландию — одна, после развода, с маленькой дочкой. Конечно, было неуютно. Однажды ей сказали, что в ее городе есть бриджевый клуб. И она пошла туда — понимая, что у нее с этими людьми имеется как минимум одно общее увлечение.

Она нашла там друзей, и эти люди помогли ей обустроить новую квартиру. И кое-что из той мебели сохранилось у нее до сих пор! Бриджевый клуб стал для моей дочери неожиданной и очень сильной поддержкой.

Хорошая и правильная тактика: в незнакомой ситуации ищи «своих». А чем больше у человека увлечений, тем больше «своих».

Водные лыжи, фотография, кино, походы… Все новое в моем детстве всегда внедрял папа. Фотографии — обычные и стерео, кино — он снимал нас на восьмимиллиметровую пленку. Все это были наши общие увлечения. Мы проявляли пленки вместе с папой, я разрезала кадры, чтобы создать эффект стереопросмотра.

В нашей ванной всегда были фиксажи, проявители — безумное количество реактивов, без которых не может жить фотолюбитель. И мы не всегда вспоминали, что их нужно убрать за собой, и все это опрокидывалось, и ванная была в пятнах…

Однако наша мама смеялась:

— Папа не курит и не пьет, но на свои фотоаппараты и кинокамеры он тратит гораздо больше денег, чем если бы он пил и курил.

Любое увлечение всегда воспринималось на ура, потому что это из разряда «хочется»!

Было еще одно общее занятие — чтение книг. Папа читал нам с братом очень долго, когда мы уже давным-давно учились в школе и сами глотали книги одну за другой. Но это был момент счастья: папа входил в комнату с книгой в руках, и мы не знали, что будет на этот раз: Джек Лондон? Диккенс? Он любил классическую литературу и понимал, что мы сами вряд ли по доброй воле начнем ее читать. Но я до сих пор помню всего Джека Лондона, всего Майн Рида.

Он останавливался на самом интересном месте, и мы ждали следующего вечера, чтобы узнать: что дальше?

А нашим детям читал книги мой муж. У нас до сих пор хранится аудиозапись, как он читает сказку совсем еще маленькому сыну, и тот тоненьким голоском подсказывает папе:

— Бежала коза через…

— Мосточек!

— Схватила она зеленый…

— Листочек!

Муж — мастер художественного чтения. Когда у нас еще не было своего дома в деревне, мы каждое лето снимали дачу, чтобы дети могли дышать свежим воздухом и пить парное молоко «от одной коровы». Почему-то было важно, чтобы корова была одна и та же! Я свято в это верила, а еще научилась управляться с русской печью и оценила все ее достоинства. По вечерам муж читал дочкам сказки. И читал он так артистично, что сначала хозяйка дома, в котором мы снимали комнату, откладывала все дела и тоже садилась слушать. А потом стала приводить своих подруг. Муж читал «Конька-Горбунка» детям, а в соседней комнате сидели пять-семь старушек и тихонечко, даже не перешептываясь, внимали сказке.

Вообще нам всегда казалось: дети могут делать многое из того, что делают взрослые. И наоборот — взрослые делают многое из того, что приписывают детям, причем с азартом и удовольствием. Видимо, не наигрались в детстве. А может быть, это самое детство удобно устроилось внутри нас навсегда.

Но ключевое слово этих занятий — *вместе*!

Походы

Походы — это особая страсть. Не знаю, появились бы они в нашей семье, если бы не мама.

У нее была очень глубокая и нежная дружба с ее отцом. Его арестовали, когда моей маме было десять лет, он двадцать лет провел в лагерях, но ему удалось приучить свою дочь ко многому важному для нее. В том числе к походам и любви к природе. Это не просто любование окружающим миром, это жажда живого общения с ним!

Для мамы походы были страстью. Она часто повторяла: «Впечатления продлевают жизнь. Если сидишь на одном месте, день сначала длинный, а потом он становится коротким, потому что все одинаково, все привычно».

Лето мама делила на три части. Одна — это непременно поход: байдарки, плоты, велосипеды, пешим ходом — как угодно.

Вторая часть — культурная. Это поездки в Ленинград, в Москву в музеи и театры, путешествия на пароходе с экскурсиями по городам.

Третья часть (конечно, мы ждали ее с особым воодушевлением) называлась «пузом кверху». Обычно это была поездка к морю на неделю. С игрой в карты, купанием и поеданием сладких сочных фруктов.

И все же традиция — это походы.

Мы много ходили по местным лесам и рекам, но не ограничивались ими. Один из байдарочных сплавов по реке Чусовой стал самым главным в моей жизни.

Мне было пятнадцать лет. И я была влюблена в друга моего брата. А тот не оказывал мне внимания больше, чем положено младшей сестре друга.

Хитрая моя мама взяла в поход пять семнадцати-восемнадцатилетних мальчиков и одну девочку — меня. Родители ночевали в одной палатке, мы шестеро — в другой, но восемнадцатилетние мальчики, не в силах выдержать такого близкого соседства со спящей пятнадцатилетней девочкой, ночами выползали из палатки к костру. Только брат прекрасно высыпался рядом со мной.

Правда, в начале похода никому даже в голову не приходило, что один из его участников через три года поведет меня в загс, — в том числе и самому герою. Ему было интересно с друзьями — с настоящими, лучшими его друзьями.

Я хуже мальчишек гребла на байдарке, но готовила еду хорошо и ловко. Да и вообще в походе чувствовала себя как рыба в воде. Опыт походов я накопила с трех лет, когда родители забрали нас с братом с детской дачи и увезли в палатку на Волгу. Я любила лето, реку, палатку. Если бы вот еще Он наконец-то подошел ко мне как парень к девушке…

В предпоследний день, чувствуя, что Чусовая скоро закончится, а несчастная моя любовь останется со мной, я ушла на дальний камень — вдвоем с собакой. Сидела там, гладила спину нашего Аргоши.

И вдруг Он меня нашел. Я помню этот момент как вчера: меня невозможно было найти, никаких тропинок между нашим биваком и этим камнем… И он выходит из леса и говорит:

— Вот ты где! — и устраивается рядом. — А вообще-то там уже зовут, — говорит он после паузы, берет меня за руку — и мы идем вместе.

Полная остановка сердца. Небо над головой. Река под обрывом. Моя рука в его руке.

Незабываемо.

Потом уже у нас начались свидания, и мы действительно через три года отправились в загс.

Походы полюбили все наши дети. Когда я родила младшего сына, муж взял дочек и пошел с ними в байдарочный поход по реке Моломе. С третьим ребенком мне было совсем легко, я прекрасно справлялась с ним одна на даче, но очень жалела, что не могу присоединиться к походному счастью. Зато в семейном архиве сохранились чудесные фотографии, где обе наши дочки гребут на байдарке: одной шесть лет, второй — восемь.

А когда сыну исполнилось четыре года, мы все вместе отправились на реку Гауя в Прибалтику. И это было безумно интересно: необыкновенная река с порогами, чудесная компания друзей и родных (с нами были брат мужа с женой и ребенком), отличное путешествие.

В каждом походе мы слагали песню: я всегда легко сочиняла стихи.

В каждом походе соблюдали свои костровые обряды.

И в каждом походе делали себе «вкусно».

Эту традицию заложила еще моя мама. На нас смотрели как на сумасшедших, когда мы тащили арбузы и помидоры в поход. А мы брали еще муку и яичный порошок — и пекли на костре блинчики и пироги.

Походы — это целая культура, которая существует в нашей семье до сих пор.

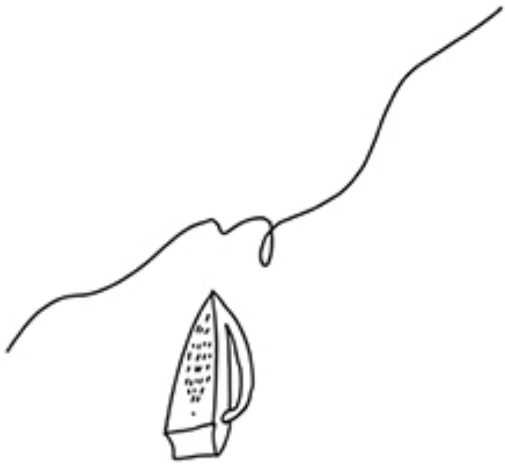
Последний палаточный поход мы совершили вместе с внучками: наша Дочь Лидер жутко переживала, что из-за ее занятости девочки не проникнутся романтикой. И мы взяли двух внучек и пошли с ними в пеший поход по реке Узоле, на которой стоит наша дача. Мы захватили палатки, рюкзаки, на каждую из внучек тоже надели по рюкзаку (потому что все должно быть как полагается: каждый обязан нести свой рюкзак) — и отправились в путешествие по проселочным дорогам.

Младшей было очень тяжело. Она не привыкла так много ходить, канючила, ныла. Но потом пошли грибы-ягоды, и она приободрилась. Внучки помнят этот поход в деталях — а я помню, как оказалось жестко и холодно ночевать в палатке. Нам с мужем уже было далеко за пятьдесят, и я поняла, что походное время для меня ушло. Но байдарку на дачу купили и очень любим сплавляться на ней одним днем по Узоле.

Я не удивляюсь, когда в семейном чате появляются фотографии невероятных по красоте природных видов. Эти снимки постят мои дети и внуки: они обожают путешествовать. Это велосипеды, лодки, прогулки на лыжах.

Одно слово — традиция!

II
Жизнь молодой семьи



Этот раздел построен как возможный разговор с теми, кто раздражен и взволнован. Потому что жизнь то и дело подкидывает нам такие проблемы, которые будто специально придуманы для того, чтобы разрушить любовь, уничтожить покой в семье.

Психологи утверждают, что есть как минимум три темы, которые мужу и жене надо обсуждать чрезвычайно осторожно: это «любишь / не любишь», родители и деньги.

Очень легко поссориться, если не контролировать себя во время таких разговоров. Знаете почему? Потому что это действительно сложные темы. Вот давайте их и обсудим.

Глава 4

Отношения двоих

Жить много лет с одним и тем же человеком — и в горе, и в радости — трудно. Об этом не принято говорить, но люди друг друга раздражают. Даже те, кого любишь. А зачастую — особенно те, кого любишь.

Я всегда считала, что командировки жены или мужа, периодические отъезды — очень хороший способ укрепления семьи. Нужно периодически «соскучиваться», ощущать, как это — жить без второй половины.

Семья — это работа двоих. Банальная истина, которую все-таки стоит напомнить. Счастливая семья бывает только тогда, когда оба готовы что-то делать для того, чтобы жить вместе долго и счастливо. Когда оба могут принять неидеальность другого и не пытаться переделать его в мелочах.

Нет, конечно, мы-то идеальные. Это он (она) ничего не понимает, а мы всегда правы. Это она (он) ничего не ценит, а мы-то вкалываем с утра до ночи! И мы всегда готовы идти на компромисс, подстраиваться, слушать. А вот он! А вот она!..

Однажды мы разговаривали с мужем — и я увидела, что его лицо приобрело какое-то сложное выражение. Грустно-тоскливое. Я прервала себя на полуслове и спросила:

— Скажи, что тебя во мне раздражает?

Мы были женаты уже более сорока пяти лет. Я была почти уверена, что он ответит: «Да нет, ничего не раздражает!» Я же мирная — именно этот неожиданный комплимент много раз говорил он сам. Я же легко приспосабливаюсь к любым изменениям. Я же идеальная еврейская (ну хорошо, полуеврейская) жена!

— Понимаешь, — он посмотрел мне в глаза, — ты всегда права.

Поставила себя на его место. И поняла, как это тяжело. Жить с человеком, который всегда прав, который, уступая другому, делает это с видом: «Вообще-то ты меня не убедил, но я знаю, что надо уступать, поэтому уступаю»... так себе удовольствие. Ниже среднего. Я сделала выводы и стала внимательнее прислушиваться к его мнению и искренне соглашаться — к взаимному удовольствию. И я продолжаю работать над собой, гасить желание доминировать.

Поэтому мы, конечно, идеальны. Но только для себя самих.

Что может помочь в ситуациях напряжения? А еще лучше: как минимизировать эти самые моменты раздражения?

Я дам три совета: *разговаривайте друг с другом; научитесь дружить; распределите обязанности.*

Разговаривайте друг с другом

Моя Дочь Лидер однажды изложила прекрасную теорию диверсификации в отношениях:

— Наверное, невозможно найти партнера, который будет идеально хорош во всем. Надо ориентироваться на то, что принципиально и приоритетно для вас, а другие пункты «аутсорсить», то есть искать в ком-то другом: родителях, детях, подругах.

Например, девушке крайне важно, чтобы муж был нежным, заботливым, внимательным. И она встречает именно такого человека. Он окружает ее теплом, дарит охапками цветы, слушает ее, раскрыв рот… Но при этом девушка понимает: не гигант мысли. Нет, вовсе не глупый, но до ее уровня интеллекта немного не дотягивает. Разрывать ли с ним отношения? Вовсе нет! Он подходит девушке по самому важному для нее признаку: ей будет с ним хорошо и уютно. А интеллектуальное общение она всегда может «добрать» на работе или с друзьями.

Или же, напротив, девушке крайне важно, чтобы с человеком можно было общаться не только на бытовом уровне. Без умных, глубоких разговоров ей смертельно скучно. Тогда придется смириться с тем, что ее избранник может оказаться не особо сентиментален или не слишком внимателен. Ласку и заботу она сможет «добрать» от детей, домашней собаки (отличный источник любви, между прочим!), от родственников…

Иногда говорят: «Принимайте человека таким, какой он есть, и не пытайтесь переделать». Переделывать, конечно, не надо. Пилить, капать на мозги, обвинять — путь в никуда.

В самом начале надо правильно выбрать партнера! Осмысленно. То есть четко понимать, что главные его (ее) качества — как раз то, что вы искали. Но люди растут, отношения меняются, особенно на фоне возникающих сложностей.

Надо разговаривать.

Спокойно говорить: «Знаешь, я чувствую себя заброшенной и ненужной, когда ты приходишь домой и даже не целуешь меня при встрече. Мне от этого больно. Пожалуйста, целуй меня!» Вы не обвиняете человека. Вы говорите ему о том, что чувствуете вы, — и просите сделать то, что важно вам.

Он вас любит — и наверняка выполнит вашу просьбу, даже если ему она будет казаться капризом.

Но не «ломайте» человека, помните о деликатности и о том, что вы тоже не совершенны. Ваш избранник может чуть-чуть измениться, но стержень его личности останется таким же, каким был.

У нас в друзьях была влюбленная пара. Они обожали друг друга: страстно, горячо, взахлеб. Но довольно быстро развелись.

И неизбежность этого развода мой муж почувствовал еще в тот момент, когда влюбленные сами были уверены, что у них в семье все хорошо. Однажды мы оказались свидетелями их ссоры.

— Я думаю, они расстанутся, — сказал муж.

— Почему? Они же постоянно ссорятся и мирятся. Как французы, которые разводятся из-за разницы в политических взглядах, а потом снова женятся, — отшутилась я.

— Нет, они разойдутся. — Муж словно отвечал своим мыслям. — Они уже наговорили друг другу такого, что нельзя пережить. Перешли черту.

Конечно, он судил по себе: муж мой трепетно относится к словам, плохо переносит ссоры и ценит во мне то, что я настроена на мирный лад. Он оказался прав: спустя какое-то время бывшие влюбленные бурно развелись.

Нужно уметь чувствовать черту, дальше которой нельзя. Даже если очень раздосадован и хочется ударить побольнее. Есть «точка невозврата», за которую заходят только один раз — и навсегда.

Человек не может демонстрировать вам лишь свои достоинства. Дома он снимает с себя офисную одежду — и ведет себя более свободно и естественно, чем с людьми на службе.

А тут еще усталость и совместный быт.

Быт — вообще один из главных источников раздражения. В одной семье молодоженов разгорелся дикий скандал из-за ложки. Молодая жена всегда оставляла ее в готовом блюде. Салат порезала — воткнула в него ложку. Борщ сварила — положила в кастрюлю половник. Она делала это рефлекторно: в ее родительской семье так делали всегда.

А молодого мужа жутко бесила ложка в еде: в его семье это считалось синонимом плебейства. Дошло до того, что он вылил в унитаз целую кастрюлю супа. Девушка плакала, он негодовал…

Смешно? А разве у вас в отношениях не было своей «ложки»? Когда один привычный с детства уклад сталкивается с другим — это всегда больно. Потому что в спор вступают базовые установки, и не отмахнешься: да ну, ерунда. В одной семье что-то считается нормальным, в другой это категорическое табу. В одной ходят дома только босиком, в другой — исключительно в тапочках. В одной в холодильник ставят кастрюлю с супом, в другой его сначала переливают в специальную емкость для холодильника — и ни в коем случае не хранят в кастрюле, в которой сварили. И таких привычек миллионы!

Что с этим делать?

У меня очень скучные и тяжелые в исполнении советы: имейте терпение, уважайте, доверяйте, уступайте…

Но самый важный такой: разговаривайте.

— Что тебя во мне раздражает? — спросите вашего мужа или жену. И имейте смелость услышать ответ.

Вообще я не люблю неприятных разговоров. И стараюсь вести их как можно реже. Выяснения отношений вызывают тяжелые эмоции — и под их гнетом человек перестает себя сдерживать. Он швыряется обидами «да ты всегда!», «да ты никогда!» (хотя все мы знаем, что «всегда» и «никогда» нельзя использовать в разговоре, если вы хотите добиться результата). Он кричит: «Да ты как твоя мама!» — и эта фраза мгновенно увеличивает пропасть между супругами.

В неприятном разговоре человек совершает все ошибки, какие только можно совершить, — и беседа (хотя какая беседа — спор!) заходит в тупик.

К серьезным разговорам нужно готовиться. А в их процессе соблюдать паритет. Можно считать себя на сто процентов правым, но в одиночку вы никогда не разрулите проблему в отношениях между двумя людьми. Только двое могут ее решить. Поэтому придется договариваться — другого не дано.

Надо иметь силу воли и не выяснять отношения по горячим следам обид или раздражения. Нужно дать отрицательным эмоциям схлынуть, надо остыть.

Я вообще советую использовать письма. Так гораздо легче. И слова будут подобраны правильные.

В нашей семейной жизни тоже случился момент, когда я почувствовала, что не получаю нужного мне внимания и заботы. И предложила мужу подготовиться к разговору и написать по пять прямых просьб друг к другу: я знала, что у него тоже есть претензии ко мне.

— Давай по три просьбы, — скорректировал муж.

Я волновалась, ожидая, что именно он напишет. Но, услышав его просьбы, непроизвольно воскликнула:

— И это всё? Господи, да что ж ты молчал раньше?!

Оказывается, его во мне раздражали такие глупые мелочи, которые и для меня не представляли никакой важности. Я отказалась от них мгновенно — как старомодный плащ сняла.

А он ведь долго молчал. И терпел мои привычки. И думал, что человека надо принимать таким, какой он есть. А раздражение копилось…

Надо разговаривать — я вновь повторяю главный постулат счастливой семейной жизни.

Представьте, что у вас в руках ваза. Тончайшее стекло, работа венецианских мастеров, красота невероятная и такая же хрупкость. И вы стоите на палубе корабля. И палуба качается — иногда совсем чуть-чуть, иногда сильно. Но вам нужно удержать эту вазу, сохранить ее.

Ваза — это ваши отношения. А шторм — «выяснение отношений». Моменты, в которые вы сильнее всего взвинчены, должны быть одновременно и моментами абсолютной концентрации, владения собой — чтобы не сказать лишнего. Не разбить вазу.

Сложно это? Почти невозможно. Поэтому лучше до выяснения отношений не доводить.

Вы, конечно, потом можете склеить эту вазу, но ведь получится не то. Совсем уже не то…

Научитесь дружить

Впрочем, у нас в семье есть своя формула долгой и счастливой жизни. Она звучит так: беречь любовь и растить дружбу.

Любовь затухает, если в ее костер не подбрасывать поленьев. К счастью, современные семьи это понимают: сейчас многие молодые пары специально добавляют романтику в отношения. Расскажу лишь про одну

семью: они познакомились, когда у нее уже был ребенок от первого брака. Но увидели друг друга, влюбились, поженились, родили еще одного малыша, переехали из России в Канаду…

Он упорно работает с понедельника по четверг, чтобы освободить пятницу. Это единственный день, когда к ним домой приходит няня и берет заботы о детях на себя. А муж каждую пятницу устраивает жене романтические свидания.

Он арендует маленький самолет, и они летят в какое-то заповедное место. Или катает ее на катере. Или они просто уезжают далеко-далеко на велосипедах. Она никогда не знает, куда ее везут. И так каждую неделю.

Такие романтические поступки безусловно сохраняют любовь. Я не знаю ни одной женщины, которая не хотела бы оказаться на месте этой счастливой жены. Потому что ее муж понимает: нет ничего страшнее рутины.

Любовная лодка действительно разбивается о быт. Тот самый, в котором мы видим друг друга и больными, и уставшими, и перед душем, и после душа… Быт душит романтику. Поэтому нужно точно знать, какие моменты пробуждают в вашей семье огонь любви. И периодически их создавать.

У любви есть основа. Надежный, непоколебимый фундамент, на котором можно строить долгосрочные отношения. Этот фундамент называется дружба — максимальное доверие друг другу и максимальная потребность в таком доверии.

Человеку трудно не делиться, не рассказывать, не советоваться. Ему тяжело без поддержки. Дружба — это когда случилось плохое или хорошее и хочется сразу схватить телефон и позвонить мужу или жене. Не маме, а именно мужу или жене.

Остановитесь сейчас на секунду. Спросите себя: «А кому позвоню я?»

Я точно знаю: мы с мужем будем вторыми, кому позвонят наши дети. И я рада за них, потому что первые, кому они позвонят, — это их супруги.

Мои родители — настоящие друзья, искренне поддерживавшие друг друга во всем, в том числе и в карьере. Мама знала все детали про обе папины диссертации, а также подготовку ко всем семинарам, консультациям, помнила по именам-отчествам всех, с кем папе приходилось общаться. Она настолько способствовала его карьере, насколько это вообще было возможно.

А папа просто вырастил мамину карьеру. Она была блестящим учителем физики, но отец считал, что этого мало, нужно продвигать преподавание физики как науки.

— Ты открыла много приемов, как зажечь учеников, как воспитать в них интерес к миру физики, это нужно систематизировать и описать, — уверял он ее.

Именно папа подсказал тему кандидатской диссертации: мама защитила ее, еще работая в школе. Потом была докторская. А папа к тому моменту уже стал членом-корреспондентом Академии наук.

Вообще люди науки такого уровня редко соглашались, чтобы их жены

делали собственную карьеру. Как правило, супруги научных светил становились домохозяйками — и это устраивало всех.

Но не моего отца: он видел потенциал своей жены-подруги и считал своим долгом создать ей такие условия, при которых ее профессиональный талант раскрылся бы максимально полно.

Семья карьере не помеха. Более того, если муж и жена — равноправные партнеры, семья становится катализатором карьеры обоих. Амбиции растут как на дрожжах — они ведь как из лейки поливаются поддержкой другого.

Нашему сыну было всего три месяца, когда мне предложили командировку на БАМ. Десять дней работы на то, чтобы снять фильм, который потом покажут по центральному ТВ. Мечта! Но трехмесячный грудной ребенок…

— Езжай, — сказал муж. — Мы справимся.

Он видел, насколько мне важна эта командировка.

Я уехала. Каждый день сцеживала молоко, чтобы не потерять грудное вскармливание, а муж дома занимался сыном и старшими дочками. Я не мучилась чувством вины — это было наше общее с мужем решение, и я знала, что он действительно справится с тремя детьми. Фильм получился отличный — и эта поездка действительно помогла мне в карьере. А грудное вскармливание я сохранила до полутора лет.

Вообще, выбирая пару, нужно здраво оценить: будет избранник растить ваши карьерные амбиции или, напротив, гасить их. Много раз после семинаров по тележурналистике ко мне подходили девушки-участницы и говорили практически одно и то же: «Я работаю телеведущей, у меня все получается, карьера идет в гору, но муж поставил вопрос ребром: или телевидение, или он».

— Однажды его назвали моей фамилией, — жаловалась девушка-ведущая (она работала в очень известной телекомпании крупного российского города), — и это мужа просто взбесило. Он сказал: «Больше никаких эфиров! Никогда!» Что мне делать? Я не могу без работы. И мужа терять не хочу…

Я не знаю, что ответить таким девушкам. Мой муж тоже несколько раз оказывался Зверевым, хотя никогда не брал мою девичью фамилию. Но реагировал на это спокойно: он знает себе цену, и максимум, что мог сделать в такой ситуации, — посмеяться.

Однако нам проще: мы всегда были друзьями! Это означает, что нам интересно обсуждать друг с другом новости, интересно участвовать в жизни партнера, между нами есть доверие и уважение. Эти качества не появляются сами по себе. Их надо растить и поддерживать.

Если любовь молодоженов в большой степени основана на страсти и влечении, то в таких отношениях есть большой риск. Сильные эмоции неизбежно проходят. А вот дружба с годами только крепнет, потому что появляется прекрасная привычка советоваться и разговаривать с самым близким на свете человеком.

Если дружить не получается, но оба партнера нацелены сохранить брак,

это повод обратиться к семейному психологу. К сожалению, в России это не очень принято, хотя в Европе и США к специалисту идут не когда наступает кошмар и развод, а много раньше — когда люди вдруг перестают получать радость от общения друг с другом. Когда боятся потерять то, что имеют. И когда оба понимают: проблему проще предупредить, чем решить.

К семейному психологу нужно ходить вдвоем, это очевидно. Ведь он нужен для того, чтобы люди могли поговорить друг с другом. Он всего лишь создает атмосферу — такую, в которой супруги начинают слышать слова и сигналы о помощи — и не пытаются защититься от летящих в них обид.

Психолог помогает разговаривать, а не выяснять отношения. Он может указать на ваши ошибки, которые вы не умеете замечать и не хотите признавать.

Дружба подразумевает равенство, взаимное доверие и открытость. Настоящих друзей всегда мало; их и не может быть много.

Самое большое счастье — когда вас связывает именно дружба, причем она не может быть помехой любви, скорее наоборот.

Близость души и тела — это и есть любовь, которая может длиться всю жизнь.

Распределите обязанности

Еще один совет даю всем молодым семьям: распределите обязанности. Все равно от быта никуда не деться. Но нужно выбрать, какие дела из списка необходимых больше подходят одному, а какие — другому. Мой муж очень спокойно относится к стирке и уборке — он сам любит чистоту, умеет ее наводить и ценить. И он, восхищая меня своим нелентяйством, каждый вечер начинал мыть полы после того, как ложились спать трое наших детей. Он делал это так быстро и красиво, что я буквально им любовалась. Не знаю, от каких простуд и вирусов спасла нас его ежедневная влажная уборка в маленькой тесной квартире, но то, что спасла, знаю точно!

Стирка тоже всегда была на нем.

Но муж не любит ни готовить, ни покупать продукты. Эти обязанности я с радостью взяла на себя. Потому что люблю готовить и еще больше — кормить!

Мы даже распределили обязанности по воспитанию детей: он занимался с дочками и сыном, читал им книги, следил за их интеллектуальным развитием. А я с детьми играла и учила их понимать других людей. Это разделение обязанностей произошло у нас очень рано — я вышла замуж в восемнадцать лет — и продолжается до сих пор, уже с внуками.

Почему так важно распределить обязанности в самом начале семейной жизни? Потому что иначе вы вынуждены будете выяснять каждый день, кто из вас забирает ребенка из садика и кто готовит ужин.

У Дочери Профессора, кстати, есть жесткий договор с мужем: они готовят ужины по очереди, и это правило выполняется безоговорочно.

Хотим мы или не хотим, семейная жизнь — бесконечная череда скучных и рутинных дел. В доме должно быть чисто и вкусно, дети и старики — под контролем, и часто эти заботы входят в противоречие с вашей работой и вашими влечениями и потребностями.

Каждому партнеру может показаться, что он делает больше, чем другой.

Распределение обязанностей каждый божий день неминуемо ведет к неприятным разговорам и ссорам. Это не означает, что вы не можете попросить своего партнера забрать ребенка из садика в тот день, когда вам необходимо задержаться на работе. Но это означает, что у мужа (жены) тоже есть такая возможность — попросить вас сделать что-то вопреки договоренностям.

И эти исключения не должны становиться правилом.

И еще очень важно, чтобы распределение обязанностей было справедливым. Даже если жена «сидит дома с ребенком и у нее полно времени», муж просто обязан иметь свои ежедневные домашние ритуалы, будь то приготовление или закупка еды, мытье полов, стирка по выходным, чтение книг или игра с детьми.

Я видела слишком много примеров, когда по неопытности молодые мамы освобождали мужа от семейных дел во имя его «карьеры», а потом кусали локти, но было поздно.

И не забывайте хвалить! За все, что сделано, даже если это делается каждый день и мало напоминает настоящий подвиг! Я не понимаю, почему люди стесняются, боятся, забывают (даже не знаю, какой глагол подобрать) хвалить друг друга. Ведь хвалить и поддерживать — это одно и то же. Ну да, у человека что-то не получилось — «Ты такой умный, получится в следующий раз!» Почему это сложно сказать?

И закончить ужин словами: «Спасибо, ты так вкусно готовишь!»

Я уверена: счастливая семейная жизнь моих родителей сложилась еще и потому, что мама постоянно говорила: «Мой муж — не просто умный и добрый, а самый умный и самый добрый». А папа заявлял: «Вкуснее, чем моя жена, не готовит никто и никогда», — а потом начинал перечислять все ее таланты, включая ум и красоту.

Это произносилось не только при гостях, во время праздничных тостов. Нет, они повторяли это друг другу каждый день. И говорят сейчас. Фактически они ежедневно подтверждают свой выбор — и подтверждают радостно, с восторгом.

Напомню триаду, которая помогает сохранить молодую семью под ветрами сомнений, раздражений и проблем:

- разговаривайте друг с другом;
- научитесь дружить;
- распределите обязанности.

А теперь обсудим различные проблемные ситуации. Возможно, вы найдете здесь ответ на свой вопрос.

Проблема № 1

Молодая пара уже долго живет вместе, у них совместный быт и ребенок. Но мужчина так и не сделал предложение руки и сердца

Я знаю такие пары. В одной мужчина даже записал на супругу все имущество (чтобы она не волновалась насчет материального благополучия), прекрасно относится к детям, любит свою жену… только она ему не жена. Штамп в паспорте мужчину пугает.

Знаю семьи, которые прожили в гражданском браке всю жизнь: жены там поначалу пытались уговорить своих мужей на поход в загс, но потом смирились, махнули рукой: «Ну, должна же быть у человека какая-то блажь!»

Так что, если это и правда блажь и вы можете махнуть на нее рукой, не портите жизнь ни себе, ни ему. Живите спокойно и радуйтесь, что у вас замечательный муж.

Но бывает, что желание сыграть свадьбу непреодолимо. Тогда спросите себя честно: зачем вам штамп? Мама настаивает? Подруги косо смотрят? Очень хочется надеть белое платье и почувствовать себя принцессой, потому что вы мечтали об этом с детства?

А может быть, вы чувствуете, что для этого мужчины вы запасной вариант? И он живет с вами потому, что не встретил никого лучше, но как только встретит, уйдет, — и вы штампом пытаетесь привязать его к себе.

Проанализируйте, что в вашем желании именно ваше, а что — внешнее. Кстати, я не считаю желание покрасоваться в белом платье капризом. Девочки вырастают с мечтой о нем. А когда мужчина отказывает в этом, мечта разбивается.

Помните? Наше «хочу» значит очень много!

Впрочем, есть девушки, которые совершенно не хотят белого платья и всех этих «глупостей».

После того как разберетесь в собственных мотивах, решайтесь на разговор с мужчиной. Не выяснять отношения, не прижимать к стенке: «Когда наконец мы поженимся?» — а по-хорошему, через комплимент и восхищение! Эти инструменты всегда действуют.

Знаете известную байку про Лилю Брик? Изложу как запомнила.

Однажды ее окружили студентки Бестужевских курсов и спросили:

— Как вам удается властвовать над сердцами мужчин?

Ее обожали и Владимир Маяковский, и Осип Брик, в нее без памяти влюбился Пикассо… А посмотришь на ее портрет — скажем так, не королева красоты.

Лиля Брик рассмеялась:

— Знаете, есть три способа завладеть мужским сердцем навсегда. Первый способ — лесть. Мужчину надо хвалить, и хвалить бесконечно. Второй — лесть. Потому что то, что вы подумали про первый способ, —

этого мало, нужно хвалить больше и очень сильно восхищаться всем, что он сделал. И третий способ — это, конечно… лесть, потому что нет других способов завоевать сердце мужчины.

Поэтому, готовясь к разговору, продумайте: как через похвалу и комплимент вы скажете избраннику, насколько счастливы с ним. Какой он необыкновенный. И как вы хотите быть с ним и только с ним. И как вы тревожитесь оттого, что не можете понять, почему он так боится свадьбы.

После того как у вас будут ответы на вопросы — и ваши, и вашего избранника, — взвесьте все. И принимайте решение.

Кстати, гражданский брак — это не изобретение современности. Я была удивлена, узнав, что даже в поколении моих родителей многие не ставили штамп в паспорте, а просто жили вместе — всю жизнь. Так было всегда: есть люди, которые хотят жениться (то есть сообщать о своем союзе через государственную регистрацию), и есть те, кто этого не хочет.

Венчание — обряд более обязывающий, кстати. Хотя бы потому, что это можно сделать только один раз в жизни. А вот штамп в паспорте о регистрации и о разводе — сколько угодно.

Проблема № 2

Муж все свободное время проводит с друзьями, помогает им во всем, а жена — на вторых ролях. Или жене нужны бесконечные встречи с подругами, а муж проводит вечера дома один

Один супруг — тусовщик, а для другого тихие домашние вечера — единственно возможный способ отдыха. Один срывается в двенадцать ночи по звонку друга вытаскивать его машину из кювета, а для другого не существует друзей, когда есть семья.

Это не проблема измен — это разница в направленностях личности. Я знаю случаи, когда муж был готов отдать друзьям последнюю рубашку, помогал всем бесконечно… кроме своей жены. Когда она подала на развод, окружающие были в шоке: как можно уйти от такого замечательного человека?! Оказалось, его просто дома никогда не было. Он все время ехал кого-то спасать, кому-то помогать, кого-то поддерживать. А в это время жена вызывала скорую к своему ребенку (к их общему ребенку!) и мчалась с ним в больницу, а ее муж (отец ребенка) ей не помогал. Она чувствовала себя глубоко несчастным человеком.

Он так и не женился после развода. Не потому, что так сильно любил бывшую жену, а потому, что не был создан для семейной жизни. Так бывает: союзу с одной женщиной он предпочел союз с миром людей. Он умер достаточно рано, от инфаркта. На его похоронах был, казалось, весь город. Светлый, замечательный человек! Но — не для семьи.

Поэтому так важно присматриваться к человеку до того, как вы скажете ему «Да!». И честно оценивать, сможете ли вы быть счастливым с вашим избранником. Иногда очень больно признаться себе в этом. Но лучше пережить боль до того, как вы поженились, чем рвать потом по живому.

Действительно, не каждый создан для семьи, материнства или отцовства. Это не хорошо и не плохо, это жизнь. Но для счастья нужно совпадать с избранником в главном. Бездетная семья может быть бесконечно счастливой — но только при условии, что детей не хотят оба супруга, а не один отказывается, а второй смиряется с этим.

Но бывает так: муж-отшельник, а жена любит тусовки. Для каждого из них важен их способ проведения досуга, но не настолько, чтобы это стало непреодолимым препятствием для счастья. Тогда нужно делать шаги навстречу друг другу. Может быть, часть тусовок перенести домой — «отшельнику» будет проще включаться в общение на своей территории. Может, выделить день недели, когда оба супруга гарантированно будут дома. Или определить другой день — для гарантированных выходов в свет.

Ведь если люди не проводят время друг с другом — это путь в никуда. Семье нужны традиции и правила, а они создаются из совместного общения и времяпрепровождения.

Проблема № 3

Супруг не дарит подарки

Муж не дарит цветы. Жена даже носки не купит на 23 февраля. Как-то обидно. А любит ли он вообще? А любит ли она?

Есть прекрасная книга Гэри Чепмена «Пять языков любви»[2]: в ней автор классифицирует людей по тому принципу, как они демонстрируют свою любовь другому человеку.

Так вот, демонстрация эта может быть совершенно разной, причем она зависит даже не от воспитания, а от внутренних ощущений, характера, темперамента, базовых установок. Всего Чепмен выделяет пять, как он называет, «языков». Мы в нашей большой семье проанализировали их — и поняли, насколько мы все разные! Просто иностранцы! Потому что надо выбрать два естественных для вас проявления любви и ваш выбор может категорически не совпасть с выбором вашего партнера.

Проверьте себя и своего супруга: какие «языки» для вас самые привычные?

1. Дарить подарки.
2. Говорить добрые слова и комплименты.
3. Дарить физические прикосновения, объятия, секс.

4. Проводить время вместе.
5. Заботиться и помогать.

Так вот, в моем счастливом семейном союзе «языки любви» не совпадают совсем. Мое выражение любви — это прежде всего комплименты и подарки, а мой муж показывает ее через заботу и физические прикосновения.

Однажды я пожаловалась, что мне мешает гвоздь в ботинке. Причем мимоходом, сказала — и забыла. Легла спать — а муж всю ночь сидел с этим ботинком и ремонтировал его. Утром я спокойно обулась, ничего не заметила — и муж промолчал. Только через несколько дней я так же мимоходом заметила: «Ой, а гвоздь-то у меня починился. Больше ничего не мешает». И только тут муж признался, что «починился» ботинок не сам.

Или однажды, вернувшись из командировки поздно вечером, я легла спать, чудесно выспалась, утром встала бодрая и свежая… Но у меня же проблема еще и в том, что я ничего не замечаю вокруг!

Оказывается, муж повесил тяжелую штору — специально, чтобы в комнату не проникал свет. Он знал, что я люблю спать в темноте. Делал это для меня — а я не заметила. Было ли ему обидно? Конечно. Точно так же, как мне бывало обидно, когда я не слышала в свой адрес столько комплиментов, сколько я заслужила, например, после огромного успешного праздника на нашей даче.

Но мы знаем о наших особенностях и стараемся работать над собой, то есть учить не свойственные нам «языки любви». Ведь ни один из них не лучше и не хуже другого. Просто они разные.

Если не задумываться и следовать своей и только своей логике, то можно дойти до развода. Потому что если вы судите только по себе, то ваш избранник «вас не любит»! А он любит! Но по-другому. И ни в чем не виноват. Это как разговор на иностранном языке. Подумайте об этом.

Проблема № 4

Люди прожили вместе в браке двадцать лет и вдруг осознали, что стали чужими. Ни у кого из них нет новой влюбленности — но и старая любовь закончилась

Так бывает. Сильное разочарование: выходила замуж за одного человека — а через двадцать лет он стал совсем другим. Женился на одной — а через двадцать лет даже говорить с ней не о чем.

Тяжелый случай. И все же я уверена: если есть за что сражаться, надо попробовать. Не так просто найти свою половинку. И если вы вместе, значит, когда-то вы были счастливы вдвоем, и любили, и рожали детей. Вас что-то связывало, сильное и настоящее. Исчезло ли оно совсем?

Может быть, все-таки нет?

Или вы изначально не были парой, а поженились, потому что «так принято»?

Не будем сейчас касаться случая, когда через десятки лет совместной жизни муж или жена уходят к другому — это отдельная тема. Но бывает, что хочется уйти в никуда — просто чтобы не жить рядом с чужим человеком.

Люди и правда меняются: разводы зачастую происходят именно потому, что в течение жизни под воздействием многих факторов развитие супругов идет неравномерно. Один вырос, а второй так и остался на старте. Один перешел на новый этап осмысления жизни, а второй — нет. Или тоже перешел, но на совсем другой этап. И им даже трудно разговаривать друг с другом, потому что ценности вдруг перестают совпадать.

И здесь надо брать лист бумаги и расписывать, что мы ценим и приобретаем от расставания, и потом уже решать: расходимся? Или еще повоюем за то, чтобы наше прошлое помогло нам построить совместное будущее?

Бывает, что люди расходятся — а потом снова начинают жить вместе. Иногда такое «расставание на время» помогает все расставить по местам. А иногда нет.

Но вот что точно: не бывает ничего «вдруг». Вчера была любовь, а сегодня утром проснулся — чужой человек? Нет. Это случилось постепенно. Так вот, чем раньше удастся «уловить тренд», тем легче будет сохранить семью.

Если только это не новая любовь. Тогда — действительно вдруг. Анна Каренина увидела огромные уши своего мужа только после того, как влюбилась в Вронского. И тогда ее стало раздражать в супруге все.

Проблема № 5

Муж решает все вопросы единолично, мнение жены не учитывается

Всю свою жизнь я прожила в партнерском браке. И не могла бы построить счастливые отношения ни в каком другом. Но это не значит, что партнерский брак (тот, где муж и жена имеют равные права и обязанности) — единственно верная форма построения отношений. Все люди разные, и модель счастья у каждого своя.

Понять, подходит вам та форма брака, в которой вы живете, или нет, очень просто: если вам комфортно, значит, все хорошо. Что бы ни говорили окружающие, как бы ни крутили пальцем у виска друзья — если двое счастливы вместе, значит, именно такие отношения им и нужны.

Я знаю очень много странных пар — по мнению окружающих. Но при чем тут другие люди?

Если муж создал вокруг жены атмосферу комфорта, «выключил» ее из решения всех проблем и ее это устраивает, почему нет? Да, такие отношения чем-то напоминают связь папы и дочери, но если есть девушки, которые хотят, чтобы их опекали, и мужчины, готовые опекать, почему они не могут быть счастливы вместе?

Проблемы возникают, когда женщине в таких отношениях тесно, когда у нее есть потребность сохранить свою личность, ощущать свободу… Помочь может только универсальный рецепт: спокойный разговор.

Проблема № 6

Девушка хочет состояться в жизни как профессионал, сделать карьеру. Какого человека ей лучше выбрать в мужья?

По моим наблюдениям, есть три типа мужчин, с которыми никогда не придется ссориться и выяснять отношения, если жена будет реализовывать себя в карьере. Возможно, кто-то предложит и четвертый, и пятый, и шестой вариант, но пока я не встретила их среди своих родных, знакомых и учеников.

Первый вариант — партнерский брак. Как правило, он рождается в юности, но не всегда. И в пятьдесят, и в шестьдесят лет можно встретить человека, с которым вы будете строить семью «на паритетных началах».

Его еще называют европейским браком: муж и жена не выясняют, кто из них глава семьи, они просто делят семейные обязанности между собой по принципу «кому что удобнее». Карьера и мужа, и жены важна ровно настолько, насколько она вообще может быть важна. Более того, карьера партнера воспринимается как собственный успех.

Так строится мой брак с мужем, такой же брак у моей старшей дочери и у многих моих знакомых. Они, как правило, бывают счастливыми — осознанные партнерские браки.

Мы с мужем всегда обсуждали: что важнее — его поездка на научную конференцию в Грузию (где у него доклад) или моя поездка на фестиваль (где я могу выставить свою работу и поучаствовать в дискуссиях). Мы сидели на кухне и разговаривали: какой шаг больше продвинет к мечте? Ехать сразу обоим не получалось: кто-то должен был остаться дома с детьми.

Вообще со стороны наше обсуждение выглядело забавно.

— Езжай ты, твоя конференция важнее, — говорила я.

— Нет, твой фестиваль нужнее, — парировал муж.

Словом, в поездки мы отправлялись практически по очереди. Это очень важно — никто не должен постоянно уступать другому.

В итоге муж — профессор, блестящий эрудит (доктор физико-математических наук и кандидат биологических наук), я — член

Академии Российского телевидения, дважды лауреат высшей телевизионной премии ТЭФИ и востребованный коуч. У нас трое детей и шестеро внуков. И у каждого из нас есть огромный вклад в карьеру партнера.

Помню свою радость и гордость на защите докторской диссертации мужа. Но я там отвечала не только за банкет — я осознавала, сколько времени было мною потрачено на то, чтобы он мог защитить свою работу.

Второй вариант — часто встречающийся сегодня и совсем не встречавшийся во времена нашей молодости: брак между амбициозной, деловой женщиной и мужчиной, который отказался от карьерных амбиций. Может быть, они у него и были когда-то, но он сознательно ушел от них. Фактически в таком браке два человека работают на карьеру одного, только жена — это «фронт», а муж — «тыл».

Российское общество пока настороженно относится к такому варианту брака, но даже на примере своей семьи я вижу, что это очень хороший вариант для женщины, способной строить карьеру. Ее любят, поддерживают, ей обеспечивают психологическую защиту и делают все возможное и невозможное, чтобы она могла в комфортных условиях зарабатывать деньги и собственный статус.

Мне кажется, такой вариант брака будет встречаться все чаще: благодаря тотальной автоматизации работать человечеству нужно все меньше и меньше — а значит, семьи, где один человек уходит на службу, а второй остается с детьми, станут нормой. И вовсе не факт, что дома должна сидеть женщина.

К сожалению, я вижу пока и другое: женщины уходят от мужчин, «потому что он не зарабатывает». И все хорошо, и зарплата жены в десятки (если не сотни) раз превосходит пресловутый МРОТ, но… «почему я должна его содержать?». Это развод в угоду общественным стереотипам. Посмотрите на свою семью честно: если ваш муж готов помогать вам зарабатывать деньги, если он вас любит, то зачем с ним расставаться? Да, общество давит, родители и подруги недоумевают… Но в семье главное — чтобы было удобно двоим. Остальное не важно.

Третий вариант — брак с мужчиной намного старше себя. Такие семьи вы тоже наверняка знаете. Муж, уже состоявшийся и доказавший себе все, что можно, берет на себя заботу по выращиванию «звезды». Он создает ей все условия, избавляет ее от множества проблем, которые возникают на старте карьеры. Так растут художницы, писательницы, певицы, научные работники — на старте им невозможно сразу зарабатывать большие деньги. Им нужно создать репутацию, завоевать имя — а для этого необходима поддержка. Я могу назвать множество имен женщин, состоявшихся благодаря мужу, который был старше на десять-двадцать лет.

Кстати, и для мужчины, который хочет быть успешен в карьере, есть три варианта брака.

Первый — жениться на девушке, которая идет под венец именно для того, чтобы помогать мужу. У нее нет собственных карьерных устремлений, но она будет отличной домохозяйкой и «боевой подругой». Она отказывается от своей карьеры — точно так же, как и мужчина, работающий «на жену».

Второй вариант — партнерский брак. В нем и женщина, и мужчина реализуются одинаково успешно. Двое амбициозных людей подзаряжаются друг от друга, заводят друг друга… А если их карьеры в разных сферах, то один становится отличным «сторонним экспертом» для другого.

Третий вариант — ничего удивительного, это брак с женщиной, которая уже состоялась. Она верит в своего молодого мужа, вкладывается в его карьеру и растит его. Я знаю немало таких браков, и супруги в них чувствуют себя очень гармонично.

Как видите, описанная мною модель устойчива и подходит и для мужчин, и для женщин. Но, повторюсь, наверняка есть и другие варианты успешных карьерных историй. Правда, я их пока не встречала.

Проблема № 7

Муж и жена зациклены друг на друге, их любовь настолько сильна, что затмевает все вокруг, даже детей

Хочется сразу пожалеть детей, у которых такие влюбленные родители. Но, как ни странно, в семьях вечно влюбленных дети вырастают очень хорошими людьми. Правда, потом они строят свои семьи чуть по-другому, больше внимания обращая на «хочу» их детей. Но неземная, волшебная любовь, которая накрывает двух человек, все равно распространяет вокруг себя такие лучи тепла и солнца, что под ними невозможно вырасти невротичной личностью. Только счастливой.

Да, мама и папа сосредоточены друг на друге. Но дети видят, как это — любить по-настоящему. Они учатся создавать эту любовь и сохранять ее. Впоследствии они сами становятся очень счастливыми в семейной жизни. Они хорошо разбираются в людях и легко видят, кто способен любить, а кто нет.

После того как дети уходят в свои семьи, влюбленные пары ничуть не страдают от «эффекта пустого гнезда». Они живут, не расставаясь, идут по жизни рука об руку. Как правило, они и умирают друг за другом. Это Ромео и Джульетта, которые выжили.

Такими были наши друзья. Потом он умер — достаточно рано, внезапно. Она осталась одна. На нее обращали внимание мужчины: такая обласканная, наполненная любовью женщина не могла не привлекать их.

— Мама, ведь жизнь не закончилась! — говорили ей дети. — Заведи анкету на сайте знакомств, познакомься с кем-нибудь!

Она поддалась уговорам, зарегистрировалась, даже начала переписываться с кем-то… А потом написала всем собеседникам: «Извините, я любила своего мужа и всегда буду любить только его», — и удалила анкету.

Правда, после этого заявления активных женихов прибавилось, они искали ее телефон и адрес. Неудивительно. Такая преданная женщина — мечта любого мужчины.

Проблема № 8

Один из супругов внезапно отказался от своих карьерных устремлений, практически ничего не делает в быту — лишь лежит на диване (или проводит дни и недели в социальных сетях)

Привыкнув к спокойной семейной жизни, мы можем оказаться в плену иллюзии, что так будет всегда. Нет, не будет. Даже у счастливых людей, даже в чудесных семьях порой случаются душевные кризисы, депрессии, апатия. Это может произойти с нами. Или с супругом. Никто не виноват, просто пришел такой этап.

И это тот самый случай, когда можно и нужно пойти к специалистам: психологам, психотерапевтам.

Но может случиться и так, что супруг на предложения обратиться за помощью ответит: «Нет, меня все устраивает», — и отвернется к экрану компьютера еще на несколько недель.

Что ж, каждый человек имеет право жить так, как ему подсказывают душа, сердце, разум. Мы не должны служить кому-то ради чего-то. Но и последствия своего поведения человек тоже должен принимать. Поэтому, если все варианты испробованы, а муж категорически не хочет менять вариант «диван — соцсети» на что-то иное, стоит ли сохранять такой брак?

Да, есть счастливые картинки прошлого. Да, есть дети, для которых развод подчас тяжелее, чем для родителей. Но, если вы честно говорите себе: «Да, я сделал(-а) все, что мог(-ла) — и не могу обслуживать этого человека и разговаривать с ним. Я расту, он (она) не только не желает расти, но даже не хочет принимать мой рост», — значит, можно и нужно уйти. И переключить внимание на детей: им будет больно. А ваша задача — подобрать те точные слова, что помогут сделать боль немного тише.

Проблема № 9

У мужа и жены принципиально разные взгляды на отдых: одному нравится пляж, второму — поездки по достопримечательностям

Как же часто встречается такая проблема! И опять — никто не виноват.

И нет «более правильного» и «менее правильного» вида отдыха. Мой муж любит горные лыжи. Я попробовала покататься — поняла, что это совершенно не мое. Люблю лыжи равнинные, могу пройти и десять, и пятнадцать километров с большим удовольствием. Но никак не горные.

И я сказала ему:

— Езжай!

Дети были еще совсем маленькими, когда он начал ездить с друзьями в горы. Выбирал время зимой — и они отправлялись покорять склоны. Для него это было время абсолютного счастья, упоения полетом. Он возвращался загорелый, веселый — и очень благодарный.

Однажды у меня случилась травма позвоночника, как раз в те дни, когда он катался на лыжах в Цахкадзоре. Я не стала сообщать ему об этом, потому что понимала: испорчу ему отдых. Прилетит ко мне? Значит, отпуск пойдет насмарку. Уговорю остаться там? Все равно будет переживать и тоже не получит удовольствия от гор. Поэтому первые десять дней провела с врачами и лекарствами (малышу было два года, и вести его за руку в ясли было ну очень больно, а брать на руки просто невозможно), но у мужа был чудесный отпуск. И как ни странно, это чувство уменьшало мою боль от травмы.

Я люблю проводить время на море с подругами. Однажды я вытащила мужа на пляжный отдых в Египет — он совсем не знал, что там делать. Пока я плавала, ныряла и загорала, он сидел в тени и скучал.

Зачем мучить человека? Поэтому на море езжу с подругами — нам так намного веселее.

Зато у нас с мужем есть дача. И это то, что нас объединяет. Вообще я уверена: нужно отпускать человека в его любимую стихию, но при этом часть отпуска непременно проводить вместе. Потому что целый отпуск по отдельности — это путь в никуда. Отпуск — великая вещь: люди могут никуда не торопиться, расслабиться, вместе гулять, проводить время с детьми, общаться… Нашим «вместе» всегда была дача. И как минимум две недели отпуска мы всегда проводили вместе.

Проблема № 10

Один из супругов очень эмоциональный, взрывается на ровном месте, может больно оскорбить и не почувствовать, что он ранил другого. Как реагировать второму?

Каждый знает такие «итальянские семьи» — человек, выросший в среде бесконечного крика, не считает, что накричать или «прооораться» (даже с использованием матерных слов) — это что-то особенное. И уж тем более — плохое. Как правило, после таких бурных ссор случаются не менее бурные примирения, потом — счастливые ночи… И вроде бы все хорошо. Не зря же есть крылатое выражение, что настоящая

женщина из ничего может сотворить салат, прическу или скандал.

Насчет скандалов — это точно не по моей части. Я никогда не видела скандалов в семье родителей, для меня любая ссора — это кошмар кошмаров. Моему мужу повезло меньше: в семье его родителей не было взаимопонимания, жизнь строилась на выполнении обязанностей.

Мы всячески избегаем повышения голоса и любых ссор — в этом плане наши взгляды на счастливую семью полностью совпадают. А есть мужья и жены, которые с упоением бьют посуду и кричат так, что их слышит весь подъезд.

Хорошо, если они в этих страстях тоже совпадают. Да ради бога. Проблемы возникают, когда один из супругов склонен к скандалам и крикам, а второй — к спокойным разговорам.

И здесь нужно разговаривать. Не в процессе скандала, а когда на семейном небосклоне солнечно. Потому что (я это уже писала, но не грех и напомнить) отношения двоих могут «вылечить» только двое (единственно возможный «третий» — хороший психолог).

Потому что это — классическая проблема несовпадения «языков любви». Только в данном случае речь идет о языках выяснения отношений. И если один просто выплескивает эмоции, а для другого крик жены (или мужа) — ужас и крушение всех надежд, нужно обсуждать эту ситуацию. И делать шаги навстречу друг другу.

— Это не агрессия, а просто выпускание пара, — может сказать эмоциональный партнер.

— Я не игнорирую твои переживания, а просто не могу кричать в ответ, — может сказать партнер флегматичный.

Однажды я оказалась в эпицентре такого скандала, причем сама стала объектом крика. Мы ехали в командировку с моим замечательным другом-оператором, по дороге о чем-то поспорили. И он вдруг закричал на меня, добавив к своей тираде какое-то неприличное слово. Я оторопела и, видимо, побелела. С трудом выговаривая слоги, произнесла:

— Ни-ког-да. Ни-ког-да не разговаривай так со мной.

Моя реакция была для него настолько неожиданной (и притом абсолютно тихой), что он побелел сам. Признался, что в его семье «поорать» — это нормально.

Даже любителей крика можно убедить, чтобы они сдерживались. Нужно всего лишь разговаривать. Мы снова возвращаемся к одному из главных правил счастливой семейной жизни: *надо разговаривать.*

Глава 5

Влияние родителей

Я знаю много семей, которые распались «благодаря» родителям. Я знаю многих взрослых сыновей и дочерей, которые разорвали общение со своими родителями, спасая собственные семьи.

Очень хочется, вступая в брак, сохранить дружбу с мамой и папой — и стать друзьями с родителями супруга. Не знаю, универсальны ли мои советы, но в наших семьях, как и в семьях моих детей, друзей, знакомых они работали и работают.

Как всегда, я могу выделить три тезиса: *жить только отдельно; дают — бери; мы им обязаны.*

Жить только отдельно

Я вышла замуж совсем юной, в восемнадцать лет. И очень удачно в плане подготовки родителей к моему замужеству. Мой жених был лучшим другом моего брата, учеником моей мамы и аспирантом моего папы.

Впервые он появился в нашем доме вовсе не в связи со мной: мама организовывала физические кружки и КВНы и часто приглашала свой любимый класс домой на репетицию. Он был капитаном команды, а я двенадцатилетней девочкой, смотревшей на него, открыв рот. Он держался так легко и мило, что его невозможно было не полюбить. Более того, все знали: этот парень — из семьи репрессированных, его отец семь лет отсидел в лагерях и тринадцать лет имел запрет на жизнь в больших городах и близких к ним районах (мой муж впервые увидел водопроводный кран в восемь лет)… Это лишь усиливало уважение к нему.

И вроде бы ничего не поменялось: это тот же самый парень, которого так любили мои родители и которого они так хорошо знали, только он теперь живет с нами. Но изменилось многое, причем с самого первого дня после свадьбы.

Сейчас с высоты своего опыта я точно могу сказать, что именно изменилось. Родителям очень трудно принять молодую семью как равную им единицу — и отдельную от них. Тем более когда эта семья с амбициями, когда она хочет строить такие же крепкие отношения, как у них, а может быть, еще крепче.

Им кажется: это наши дети, они поженились — но они же дети!

Тем более когда дети живут в одной квартире с родителями и не ведут отдельного хозяйства. Да, мы зарабатывали: я получала повышенную стипендию (в советские годы она не была такой номинальной, как сейчас), муж уже работал в институте, но наши доходы не шли ни в какое сравнение с доходами родителей. Мы отдавали им все, что зарабатывали.

Тратить деньги так, как нам бы хотелось, было невозможно.

В поведении старшего поколения сквозило: «Мы вам очень рады,

живите с нами — как дети». А у нас было желание жить как семья.

Никогда не забуду эпизод, который показал эту грустную, горькую для меня перемену: однажды моя мама (которая, напомню, очень любила моего мужа) подошла ко мне и почти сердито сказала:

— Ну почему он моется в душе уже час? У нас душ один, а людей много.

Нас было девять человек в трехкомнатной квартире.

— Мама, он моется вовсе не час, а гораздо меньше, и ему тоже надо побыть одному, а у нас одиночество возможно только в душе, и он специально выбрал время, когда ванная никому не нужна… — Я бросилась защищать мужа, но, как только он вышел из душа, накинулась на него: — Почему ты так долго моешься?!

Он оторопел и сильно расстроился. Ему было так сложно жить в чужой семье, и он очень старался.

Этот неприятный момент явно был спровоцирован моей любимой мамой, хотела она этого или нет. Вроде бы мелочь. Но как много таких мелочей возникает в начале совместной жизни! Когда два человека притираются, состыковывают свои привычки, даже минимальный внешний раздражитель может стать спусковым крючком.

Поэтому самая главная аксиома счастливой семьи — жить отдельно от родителей. Даже если те настаивают. Даже если у них хоромы. Иначе хрупкое семейное равновесие наткнется на сильное родительское влияние.

Родители никогда не смирятся с тем, что их квартира фактически стала коммунальной, что теперь в ней проживают две равноправные семьи. И не нужно ни вам, ни им проходить через такое испытание.

Да, можно вместе поехать в отпуск, вместе провести месяц на даче. Но строить свою семью — только отдельно.

К тому же свой дом — это место, где вы можете выдохнуть, побыть самими собой. А в родительской семье так не получается. Там все, что вы скажете, может быть услышано; все, что вы сделаете, — интерпретировано. В какой майке ходит зять по дому? Что готовит невестка на ужин? Что они хранят в холодильнике? Правильно ли воспитывают внуков?

Лучший подарок, какой могут сделать родители на свадьбу, — участие в покупке квартиры. Пусть совсем маленькой, пусть где-то на выселках — это все равно лучше, чем жить с родителями в центре города.

К счастью, сегодня квартирный вопрос решить намного проще, чем в советские годы. Кто-то снимает жилье, кто-то покупает в ипотеку, кто-то переселяется жить на дачу. Во времена СССР жилья просто не было. Никакого — ни съемного, ни продающегося. Поэтому молодые семьи были вынуждены жить с родителями. Но даже тогда те, кто хотел, находили варианты.

Подруга моей мамы, тетя Рита (заслуженный учитель России, звезда педагогики), волею судеб в 40 лет оказалась обладательницей роскошной «родовой квартиры» в самом центре города, на самой престижной улице. Пять комнат, две кухни (одна для хозяев, вторая для прислуги), высоченные

потолки, просторные комнаты… Вместе с любимым мужем они растили двоих детей — сына и дочку. И дети эти как-то внезапно выросли.

Первым женился сын. И его молодая жена наотрез отказалась жить в роскошной пятикомнатной квартире. Помню, как возмущалась тетя Рита:

— Ну почему им не жить с нами? Есть свободная комната, дети родятся — и для детей будет комната, даже кухня отдельная есть!

Но девушка отказывалась наотрез. В результате сложного размена с родственниками молодой жены им досталась однушка в спальном районе, практически на окраине города, где они родили двоих детей.

Моя мама советовала подруге:

— Разменяй квартиру! Зачем тебе эти пять комнат, когда твои дети живут вчетвером в одной?

— Это их глупость, пусть переезжают и живут с нами! — горячилась тетя Рита. — Это моя квартира, и я не собираюсь ею делиться.

Абсолютно нечестный, на мой взгляд, подход. Конечно, дети могут заработать все с нуля — и они зарабатывают. Но в принципе часть родительской квартиры им принадлежит по праву рождения!

А потом точно такая же история произошла с дочкой. Правда, она сначала привела мужа в их «родовое гнездо», но через какое-то время оказалось, что парень не может жить в одной квартире с авторитарной тещей. И когда дочь с зятем ушли жить на какую-то маленькую съемную квартирку, тетя Рита и ее муж просто остались вдвоем — в пяти комнатах.

Моя мама чуть ли не кричала на подругу:

— Пойми, ты отталкиваешь от себя детей, ты ставишь их в очень сложные условия! Подумаешь, квартира, неужели она для тебя дороже любви сына и дочки?

Но для тети Риты квартира была не «подумаешь».

Ушел из жизни муж, потом ушла она… Ни сын, ни дочь не захотели жить в той квартире. Быстро продали ее и поделили деньги пополам. Да, они любили родителей, да, ухаживали за ними до конца жизни — но «обида на квартиру» была слишком сильна, чтобы жить в ней.

Я и сегодня знаю много семей, которые не хотят ни делить родовое жилье, ни помогать детям с ипотекой: «пусть живут с нами, вместе веселее». И им хочется вместе: ощутить себя главой большой семьи — что может быть приятнее? Нельзя. Потому что молодые муж и жена — это не часть семьи родителей.

Сейчас вокруг многих российских городов, как грибы после дождя, растут коттеджные поселки, причем с огромными домами в два-три этажа. Как правило, их строят люди в возрасте за сорок для себя, детей и внуков. Но они не чувствуют пока, что детям, когда те заведут свою семью, захочется построить свой дом. Они не станут жить с родителями — пусть даже в доме, который строился для них.

Мои родители, кстати, чрезвычайно легко делили все квартиры. Когда мой брат развелся со своей женой, мои родители сразу разменяли свою «трешку», чтобы выделить жилье бывшей невестке с маленькой внучкой.

Им же досталась небольшая квартирка на пятом этаже без лифта.

Если на одну чашу весов положить дружеские отношения с детьми, их любовь и поддержку, на другую — квартиру, что выберете вы?

Дают — бери

Моя бабушка всегда говорила: «Дают — бери, бьют — беги». К сожалению, молодые семьи часто обижают родителей своим «Мы сами!» Уезжают из деревни, как будто случайно забывая варенья-компоты, которые накрутила для них мама. Говорят: «Да зачем нам твои деньги, мы заработаем сами!» — когда папа протягивает им пятитысячную купюру. И кофточку, которую бабушка вязала долгими вечерами, берут двумя пальцами, будто опасаясь замараться о безвкусицу.

Единственный подарок, к которому я бы отнеслась настороженно, — большие деньги. Они не просто обязывают молодых. Они дезориентируют. У молодой семьи должны быть мотивы для роста, стремление зарабатывать.

Но если родители дарят квартиру — без условий, просто так, «подарили и забыли», — тогда да.

Мы хорошо знаем своих маму и папу. И мы можем предсказать (иногда не хочется самим себе в этом признаваться, но можем), как они будут себя вести после такого подарка. Если станут напоминать: «Вообще-то эту квартиру мы вам подарили. Мы в отпуск не ездили, годами деньги на нее копили! А вы так неаккуратно с подарком обращаетесь!» — тогда не надо.

Но подарки «без условий» — принимайте. Только их действительно можно назвать даром. Все остальное — аренда.

Неслучайно есть традиция дарить подарки на свадьбу: на заре совместной жизни действительно нужны все эти сковородки-кастрюли-мультиварки. И начинать семейную жизнь с благоустроенным бытом намного легче, чем строить рай в шалаше.

Не стесняйтесь писать список подарков, которые вам нужны. Пусть гости выбирают из него, что они могут вам презентовать. Иначе вы рискуете получить чугунных собак.

Эту историю рассказала моя дочь: однажды, когда приближалось ее 35-летие, ее начальник спросил:

— Что тебе подарить?

Она смутилась, махнула рукой:

— Как я могу заказывать подарок? Я буду рада любому.

— Нет, ты не права, — босс подошел к шкафу, — нужно составить список, что тебе нужно. Иначе рискуешь получить чугунную собаку. — Он распахнул дверцу: на верхней полке стояла совершенно жуткая, уродливая, тяжеленная чугунная собака. — Я держу ее для того, чтобы показывать, насколько нелепые подарки может получить человек, который передоверяет право их выбора окружающим, — усмехнулся босс.

В моей жизни чугунных собак не случалось, но я полностью поддерживаю этого умного начальника.

Часто люди, добившиеся успеха в бизнесе, привлекают к работе в своей компании взрослых сыновей и дочерей. И здесь тоже бывают очень разные варианты развития событий.

Я знаю владельца очень крупного банка. Он сделал сына своим совладельцем, но затем молодой человек перерос отца. Он занялся другими видами бизнеса — и везде был даже круче, чем отец. Вот это — браво!

Однако случается и другое. Отец или мать берут к себе на работу взрослого ребенка, но именно как ребенка — не дают ему возможности развиваться, постоянно контролируют… И не замечают, что сыну-то уже сорок. И вряд ли он сможет сам начать что-то с нуля. Вряд ли он даже сможет полноценно где-то работать, потому что не приучен. И резюме его будет выглядеть странно для любого нового работодателя.

Он живет в доме, который построил ему отец.

Работает на должности, которую «назначил» ему отец.

Он — несчастный человек.

Как правило, в таких случаях начинаются выпивка, походы по женщинам — сын пытается доказать себе, что он уже взрослый. Только доказательства его — подростковые.

Поэтому, принимая крупный подарок от родителей, оцените: укрепляет ли он вашу семью? Мотивирует ли к дальнейшему развитию?

Многие знакомые удивлялись, почему никто из моих детей не пошел в журналистику. Они были абсолютно готовы для этого: прекрасно говорили, умели держаться перед камерой, снимались в нескольких рекламных роликах — и было видно, что камера их «любит».

Но никто из них не пошел в журналистику, и я понимала почему: они хотели состояться самостоятельно, не быть бесконечным объектом сравнения с мамой, неважно — в какую сторону.

Мы им обязаны

«Любите внуков — они отомстят за нас нашим детям» — шутка, которую любят повторять многие родители взрослых детей.

Грустная шутка — именно потому, что честная. Если вы всячески демонстрируете, что родители вам не нужны, что вы не хотите с ними встречаться, вам трудно с ними общаться, не доверяете им внуков — скорее всего, ваши дети потом поступят с вами так же.

Это страшно.

Семья — это цепочка: когда сохраняются лучшие традиции, когда есть долг перед стариками, когда есть уважение к тем, кто родил, воспитал, кормил, читал книги и проводил бессонные ночи у кроватки… Амбиции молодой семьи: «Мы все сами, а вы к нам не приходите» — очень обидны для старших.

Я уверена: родители должны присутствовать в жизни молодежи. Можно выделить специальный день, когда вы едете к ним в гости.

Как только мы стали жить отдельно, начали каждое воскресенье ездить к

родителям в гости. Я приезжала заранее, помогала маме готовить еду. Потом присоединялись муж с детьми… Мои мама и папа видели, как растут наши дети, общались с ними. Порой это было тяжело, иногда у нас из-за этих поездок срывались более интересные планы. Но мы посчитали, что это необходимо — и не только из уважения. Меня маленькую тоже водили по воскресеньям к бабушке и дедушке. И бабушка готовила такое вкусное печенье, и мы с ней общались, и она пересыпала свою речь бесконечными пословицами… Эти «бабынинины» пословицы до сих пор помогают мне во время тренингов. «Портниха гадит — утюг гладит» — ну где я могла такое услышать, как не у бабушки-портнихи?

Найдите формат участия ваших родителей в жизни молодой семьи, это принесет пользу всем вам. Не зря же очень у многих народов, никак не пересекающихся друг с другом географически, есть традиция вставать, когда в комнату входят родители.

Уважение к старшим — просто потому, что мы молодые, а они опытные, безотносительно наших и их заслуг, — большая человеческая ценность.

Некоторые мои ученики стесняются своих родителей. Это зачастую бывает в случаях, если они родились и выросли в маленьких городах или деревнях, сами поступили в вузы, сделали отличную, головокружительную карьеру — но родители-то остались там, в тихом, провинциальном городе, в занесенной снегом деревне…

И когда мама вдруг хочет приехать в гости со своими банками-склянками, грибами-помидорами, ее не пускают. «Давай попозже, сейчас неудобно. И умоляю, не привози ты свои банки, зачем нам это все?» А она не может по-другому. Для нее язык любви (помните, мы об этом говорили выше?) — действие и забота. Ей физически необходимо привезти вам эти банки — точно так же, как вам необходимо целовать пахнущую молоком щечку сына-младенца и обнимать дочку-дошкольницу.

Для меня счастье, когда дети зовут провести отпуск вместе, куда-то сходить одной большой дружной компанией. Это значит, что я совсем им не мешаю, что я своя, что я друг. И мы прекрасно можем существовать отдельно. Но отдельно — уже не то.

Конечно, мы обязаны своим родителям. И не только самим фактом рождения. Чем дольше я живу на свете, тем чаще вспоминаю моменты детства, которые только сейчас могу по-настоящему оценить. Как нас забрали с дачи детского садика и впервые поселили в палатке на Волге (позже я узнала, что это был поход большой взрослой компанией и мои родители были вынуждены расстаться с идеей провести отпуск с друзьями). Как мама и папа отказались от поездки на юг в связи с моей болезнью. Как много было по вечерам в нашей квартире смеха и игр, спектаклей и спорта, причем всегда вместе с родителями.

Мне могут возразить: «В моем детстве ничего этого не было!» Возможно. Но было другое! Вы выросли хорошими людьми не сами по себе, ваши родители тоже очень постарались. И вы им обязаны. Это цепочка важных отношений. Только тогда (помните!) ваши дети будут благодарными, если

перед их глазами будет ваш собственный пример.

Итак, нашим отношениям с родителями помогают три заповеди:

- жить надо отдельно;
- дают — бери;
- мы им обязаны.

А теперь разберем конкретные проблемные ситуации.

Проблема № 1

Молодая семья живет отдельно, но мама мужа постоянно зовет своего сына помочь ей: вкрутить лампочку, довезти сумки из магазина, отвезти ее к подруге… В результате страдают семейные планы, и молодая жена чувствует себя «третьей лишней»

Очень распространенная история. Многие мамы просто не готовы внезапно отпустить сына или дочь «во взрослость» и перестроить свои привычки. Тем более если до начала собственных отношений сын или дочь действительно всюду возили маму на машине, помогали ей в быту…

Мать уверена, что имеет право на такой же объем заботы, как раньше! Более того — сами сыновья и дочери подчас считают, что не вправе отказать матери в ее просьбах.

Это тяжело — особенно когда просьбы матери врываются в семейную жизнь молодых внезапно и ломают все планы.

Что делать? Во-первых, разговор с матерью должен вести ее кровный ребенок. Не невестка со свекровью, а сын с мамой; не зять с тещей, а дочь с мамой. И даже между собой эту тему не стоит слишком муссировать.

Мамы — самая большая проблема молодых браков. Именно мамы, потому что отцы намного легче воспринимают сепарацию своих сыновей и дочерей. Поэтому, если ваш муж то и дело срывается по маминым просьбам, не накручивайте его своими обидами. Если его раздражение прорвется на мать, это будет очень плохо.

Во-вторых, вступайте на путь медленного и спокойного сокращения «списка забот». Предлагайте маме альтернативу: «Мама, я сейчас вызову тебе такси, за проезд заплачу с карты, жди, через пять минут машина тебя заберет — это будет намного быстрее. И позвони, пожалуйста, когда доберешься». Возможно, для мамы это будет неожиданно и неприятно — но вряд ли она найдет что возразить.

Точно так же — бытовой ремонт. Не чините смеситель сами — вызовите представителя службы бытового сервиса и оплатите его работу.

Нужно понимать: для родителей появление молодой семьи — это

шок (даже если они всячески одобряют выбор сына или дочери). И им действительно тяжело смиряться с этим, поскольку ломаются привычные стереотипы поведения. А они уже не молоды. Им меняться сложнее, чем вам.

А если и партнер «не тот», у родителей — полная иллюзия того, что они потеряли ребенка. И всеми своими «лампочками» они пытаются сына вернуть, доказать себе: нет, ребенок с нами!

Не торопитесь говорить «нет», проявите деликатность и терпение.

Мы все когда-нибудь постареем, все пройдем через уход наших детей во взрослую жизнь. Относитесь к этому с пониманием, однако не забывайте, что иногда через такие мелочи в вашу молодую семью приходит первый серьезный конфликт. Поэтому не теряйте бдительности.

Проблема № 2

Бабушка словно назло разрешает внуку все, что запрещает мама, — вплоть до конфет, на которые у него аллергия, — и в общении с ребенком низводит родительский авторитет

Родительский авторитет у дошкольника невозможно «уронить». До семи лет дети абсолютно свято верят в своих мам и пап.

Я считаю, что бабушки не должны заменять профессиональных нянь. Они начинают растить ребенка как своего — а это совсем не то, чего хотелось бы родителям. Я знаю девушку, топ-менеджера крупной компании, которая не устояла перед напором матери. Та убеждала дочь:

— Я еще молодая, у меня много сил и свободного времени, зачем нанимать няню? Я буду сама растить внука.

И с самого начала все пошло не так. Бабушка занималась с ним не тем, что требовалось маме, учила его не тому, кормила не так, одевала не так… Она отметала все просьбы и требования родителей: «Да ладно вам, я знаю, как надо!»

И тогда девушка стала просто платить матери деньги. Она фактически настояла на этом. Наняла мать в качестве няни.

Отношение бабушки сразу поменялось. Получая деньги, она почувствовала себя на работе. А дочка оказалась работодателем. И все встало на свои места.

Если же ситуация критическая и бабушка кормит ребенка конфетами, которые тому нельзя по медицинским показаниям, нужен жесткий разговор. «Мама, если ты и дальше будешь так поступать, мы не сможем доверять тебе ребенка. Зачем доводить до этого?» Наша родительская обязанность — обеспечить благополучие ребенка, и порой за это приходится бороться. Даже с его бабушкой. К счастью, такие случаи все-таки редкость.

Чаще всего бабушки назло маме разрешают ребенку делать то, что

родители запрещают. И, как правило, это происходит потому, что бабушкам самим недостаточно внимания от молодых. Их «плохое поведение» — это крик: «Пожалуйста, заметьте меня, поговорите со мной!» Все как у детей, между прочим.

Есть еще одно соображение. Бабушки и дедушки нужны детям именно потому, что они ведут себя не как родители! Больше разрешают. Больше балуют. Никуда не торопятся.

Требовать от своих родителей, чтобы они с вашими детьми вели себя точно так же, как вы, на мой взгляд, глупо. У них другая роль в жизни ваших детей. Очень важная. Так что иногда надо просто потерпеть. Или уйти на это время из дома. Ничего плохого не произойдет.

Мы поговорим об этом подробнее в разделе V «Дети выросли».

Проблема № 3

Родители мужа — хорошие люди и не вмешиваются в жизнь молодых. Но они совершенно чужие для молодой жены, ей тяжело с ними общаться

Да, такое случается. Возможно, родители мужа не только непонятны вам, но даже неприятны. Возможно, у вас с ними нет ничего общего. Но они родители вашего партнера. Того самого человека, которого вы любите и с которым хотите прожить всю жизнь.

Если сложно их полюбить, постарайтесь их уважать. Сложно принимать их дома? Встречайтесь с ними в кафе, поддерживайте беседу и ищите! Старайтесь найти то, что будет у вас общим. В конце концов, если они воспитали человека, которого вы полюбили, значит, вы точно совпадаете с ними по каким-то пунктам!

Ревность — пожалуй, правильный ответ. Когда у одного партнера хорошие отношения со своими родителями, а у другого со своими — плохие, тот, кому не хватало родительского тепла и дружбы, начинает ревновать другого к его счастью. Хорошая новость в том, что бывает и иначе: свекровь или тещу начинают любить сильнее, чем родную маму.

Вообще главное — это быть искренне, по-доброму заинтересованным в человеке и пытаться его «почувствовать». Однажды мой сын привел к нам знакомиться свою девушку. Я уже знала ее историю: она родилась в небогатой семье, сама уехала в Москву делать карьеру, сама зарабатывала на жизнь и из своей скромной зарплаты посылала деньги больному отцу. Меня эта история очень тронула.

Стояла очень плохая погода: было холодно, ветрено, промозгло. А девушка пришла к нам в гости в таком тонком плащике, в каком было просто нельзя ходить по улице. Она сильно замерзла. Я сняла с вешалки свою шубу, практически новую.

— Примерь, пожалуйста, — попросила я ее.

Она надела шубку, еще не догадываясь о моих намерениях. Та села идеально.

— Вот в ней и ходи! — улыбнулась я. — Мне она все равно маловата, я ее практически не ношу.

Надо было видеть ее глаза. Даже сын потом говорил:

— Мама, ну разве можно дарить такие дорогие подарки?

Но я уже видела, что их отношения с девушкой очень серьезны. Да даже если бы эта шуба ушла в другую жизнь, я бы ни о чем не жалела.

Меня близкие иногда критикуют за страсть дарить подарки, но в тот момент случилось то, что случилось навсегда. Шубка была ее абсолютной и недоступной мечтой. Надев ее, она преобразилась. Почувствовала себя другим человеком.

Потом, через два-три года, когда они с сыном поженились и он уже сам купил ей шубу, она принесла мне мою — после химчистки, идеально упакованную в красивый пакетик, и вручила ее со словами:

— Эта шуба меня спасла и согрела мне душу во всех смыслах слова.

Невестка преобразила мою учебную студию, сделала роскошный ремонт, и совсем за небольшую плату.

Я спросила:

— Как тебе это удалось?

Она рассмеялась:

— В каждом строительном магазине я сообщала, что делаю ремонт для любимой свекрови. И мне сразу делали огромные скидки!

У меня с моей свекровью были сложные отношения. Работящая женщина, настоящая труженица — когда она приезжала в наш дом, начинала дотошно инспектировать наш быт. Наводила свой порядок на кухне, в ванной, в шифоньерах. И во всей этой ее активности — в этих тряпках, уборках, стирках — я видела не выраженную словами критику меня как хозяйки. Мне было очень обидно и горько: и тут не так, и это не эдак… Свекрови часто воспитывают так своих невесток, будем уж честными.

Многие ее советы были правильными, что-то даже я использовала. Но ее приезды становились для меня кошмаром. Я испытывала настоящий комплекс неполноценности, потому что не была настолько ловкой хозяйкой, как она.

Мне всегда казалось, что советовать можно как-то по-другому, не обидно. Словом, общение давалось тяжело. Но я так искренне восхищалась ее трудолюбием, этими руками в артритных узлах, которыми она стирала, мыла полы, готовила, убиралась, что сама же гасила в себе внутреннюю агрессию мыслями про ее жизнь, про ее судьбу.

И у нас сохранялись уважительные отношения, которые устраивали обеих.

Поговорите с родителями мужа! Расспросите их: как они жили в

молодости? Как они стали тем, кем стали? Какие трудности им пришлось преодолеть?

И не забывайте: эти люди подарили вам вашего избранника. Спасибо им и поклон.

Проблема № 4

Как называть родителей мужа/жены? По имени-отчеству, просто по имени, «мама и папа»? На «вы» или на «ты»?

Правильный ответ может быть только один: так, как удобно всем. Причем во всем этом может быть и еще одна сторона. Если невестка, например, начнет называть свекровь мамой, ее родная мать может обидеться!

Так случилось у меня с собственной матерью. Я стала называть мамой свекровь — потому что и мой муж с самого начала звал тещу «мамочкой».

И когда моя мама услышала, как я зову свекровь: «Мам!» — она страшно расстроилась, ушла в слезах — я едва смогла ее догнать.

— Какая она тебе мама, как так можно меня обижать?! — возмущалась она.

— Мама, но ведь Вова называет тебя мамочкой! — Я была обескуражена.

И она развела руками:

— Так это же Вова!

Увы, нам всем свойственна двойная мораль. И с этим нужно считаться.

Не думаю, что родителей мужа или жены стоит называть по имени-отчеству — это слишком официально. Впрочем, если это удобно всем — почему нет? Я даже знаю женщину, которая называет своего мужа по имени-отчеству и на «вы».

У нас выработался формат, который понравился всем. Родителей мужа или жены в наших семьях называют «мама + имя» или «папа + имя». Зять называет меня мама Нина, а моя дочь называет свекровь мама Таня. И все приняли это на ура: вроде бы мама — но не совсем, а «мама с именем». А своего свекра я называла «отец» (при этом родному отцу всегда говорила только «папа»).

Словом, нужно пробовать разные варианты, и если что-то «не пошло» — значит, менять на другое. Причем иногда «истинное имя» рождается совершенно случайно.

Когда родилась старшая дочка, моей маме было 44 года. Она, молодая, красивая, с кучей поклонников, категорически не видела себя бабушкой. Поэтому моя маленькая дочка, любившая сложные словообразования, называла ее мамина мама.

А потом родилась вторая дочка, которой тоже предстояло выучить

конструкцию «мамина мама». Но однажды старшая вдруг обратилась к бабушке:

— Бап!

И это сочетание трех букв — б, а, п — вдруг так понравилось моей маме, что с тех пор все наши дети и внуки зовут ее именно так — Бап. А моего отца — деда Витя. Соответственно мой муж стал деда Вова.

Единственное, чего стоит избегать, — это оглядки на общественное мнение. «Ах, боже мой! Что станет говорить княгиня Марья Алексевна» — вот этого не должно быть.

Проблема № 5

Свекровь не воспринимает невестку как взрослого человека: то и дело дает ей советы, наставляет, обсуждает ее с подругами — так, словно та ее дочь

Удочерить или усыновить — это любимое занятие наших пап и мам. Особенно сейчас, когда молодые пары женятся достаточно поздно, родители изводятся ожиданием (в их системе координат свадьбы должны играться на рубеже двадцатилетия). И вот наконец-то появляются новая дочь или новый сын… Это красивые слова, которые мы все говорим на свадьбе — и которые (будем честны!) не имеют особого отношения к реальности.

Потому что молодая семья — это не дети. Это взрослые люди. Но родители зачастую не видят и не хотят видеть в них взрослых.

Ведь объективно ничего плохого нет в том, чтобы свекровь передавала опыт невестке. Но это очень задевает самолюбие невестки. Я даже не знаю, какое здесь может быть идеальное решение. Обижать этих женщин, искренне желающих принять молодых в дочери и сыновья, не хочется. Но и терпеть — сил нет.

Пожалуй, единственное решение — постепенно выходить из-под крыла свекрови или тещи, возводить психологические границы.

И здесь, конечно, не обойдется без поддержки мужа (если речь идет о свекрови) и жены (если мы говорим о теще). Сын должен ненавязчиво хвалить при матери свою жену, дочь — своего мужа и так же ненавязчиво ограждать жену или мужа от активности свекрови или тещи.

Но не надо оставлять своего супруга один на один со старшим поколением — такое «нарушение границ» может довести и до депрессии, и до скандала. Вообще есть хорошее правило: отношения молодой семьи с родителями мужа выстраивает муж, с родителями жены — жена.

Проблема № 6

Родители жены, люди состоятельные, часто делают ей дорогие

подарки, подчеркивая: «Это тебе от папы», «Это тебе от мамы». Молодой муж пока не может тягаться с ними по уровню доходов

Да, это ужасно унижает партнера. И возвращать подарки некрасиво, и оставлять ситуацию как есть нельзя.

Во-первых, девушке стоит поговорить с родителями, объяснив:

— Пожалуйста, не заваливайте меня дорогими подарками. Муж очень переживает, ведь он пока не может зарабатывать таких денег. Но я в него верю! А машины-драгоценности расхолаживают нас, потому что нет стимула зарабатывать, если вы приносите нам все готовое.

А во-вторых, и молодому мужу стоит задуматься: если девушка привыкла к определенному уровню комфорта, к дорогим подаркам и путешествиям и ее родители хотят и готовы сохранять ей тот же уровень жизни, стоит ли ревновать ее к доходам папы (мамы)? Честно ответить себе на вопрос: «А почему я хочу лишить ее той жизни, к какой она привыкла? Какие мотивы движут мной?»

Ведь это часть ее жизни, лишить ее высокого уровня доходов — все равно что перевести самого мужа на хлеб и воду. Она, если любит, выдержит это. Но если возникают упреки и намеки — ты мало зарабатываешь, а вот мой отец… это может стать уже настоящей проблемой. Той, которая почему-то не была обсуждена вами до свадьбы. Значит, надо обсудить ее теперь.

Проблема № 7

Молодая жена во всем советуется со своей мамой. А ссоры с мужем обсуждает с ней в мельчайших деталях. На просьбы мужа не делать этого не реагирует

Типичная ошибка молодых девушек! И я тоже не без греха. Когда заканчивался мой очередной телевизионный прямой эфир (надо понимать, что прямой эфир — это ощущение рентгена со всех сторон), было немыслимо тяжело ехать домой, к мужу и детям.

Когда я представляла, как буду трястись в переполненном автобусе, мне становилось плохо. И иногда, проклиная себя, я садилась на трамвай, ехала три остановки в другую сторону — и оказывалась дома у мамы. Ужинала у нее — и только после этого отправлялась домой.

Муж относился к этому по-разному. Иногда — спокойно, иногда расстраивался, иногда сетовал: «Ну почему ты опять едешь к маме?»

Мама была моей настоящей подругой и советчицей — я понимала, что от нее всегда получу и комплимент, и поддержку. Я всегда была близка к маме. Настолько, что муж однажды сказал:

— У меня ощущение, что мы живем не вдвоем, а втроем.

И это меня отрезвило.

Для мужчины мысль, что его жена, случись что, бежит к маме, очень

тяжела. И нужно честно задать себе вопрос: с кем вы хотите жить — с мужем или мамой? Я специально не обсуждала с мамой те вопросы, которые были бы неприятны мужу. Когда случалось что-то важное — звонила сначала ему. Потом уже ей.

Мужу важно, чтобы жена была его, целиком. И еще он не хочет, чтобы то плохое, что есть в теще, было в его жене.

Мой друг, известный продюсер, женился довольно поздно на девушке, которую искренне полюбил. У них родился ребенок, с которым ни он, ни она не знали толком, что делать. Она молодая, неопытная, он вообще до того не видел новорожденных младенцев.

И тогда молодая жена позвала к ним пожить свою маму. Действительно, приехав, мама быстренько разрулила все проблемы, наладила быт, муж с женой успокоились… А мама, приехавшая «на первое время», осталась жить навсегда. И начала активно обсуждать с дочкой поступки зятя, его поведение, курение…

Все закончилось разводом, которого он не хотел. Он просил жену выбрать между ним и мамой — и она выбрала маму, потому что понятия не имела, как растить ребенка без помощи бабушки. Ей было так тепло и удобно с мамой, что она отказалась от семейной жизни — только бы не лишаться собственного «пролонгированного детства».

Возможно, они все равно разбежались бы, но именно мама стала катализатором развода и нарастающих противоречий.

Проблема № 8

Родители не принимали особого участия в воспитании ребенка, но после того, как он вырос, создал свою семью, стал успешным, начали предъявлять свои права на сыновнюю (или дочернюю) любовь

В кино такие ситуации обыгрываются достаточно часто. Отец-бомж приходит к сыну-бизнесмену, и что с ним делать? Вроде бы дать денег — и все, но он же отец! А если с ним общаться, то… объективно: этот отец — чужой человек, и единственное, что заставляет сына встречаться с ним, — чувство долга, а вовсе не любовь. Очень жесткий российский фильм «Как Витька Чеснок вез Леху Штыря в дом инвалидов»[3] — как раз об этом.

В жизни встречаются не настолько жестокие истории: мама родила сына или дочку, потом передоверила ребенка бабушке, занялась учебой, работой, личной жизнью… Фактически ребенок вырос, не зная ее. И когда такая мама вдруг хочет сблизиться с уже взрослым сыном, это пугает и его, и его молодую жену. Так родные они или чужие?

Моя Дочь Профессор (она уже много лет живет в Голландии) говорит, что там эта проблема решается намного проще. Точнее, она даже не осознается как проблема. Родители дружат со взрослыми детьми, если обеим сторонам этого хочется, и не общаются, если одна или обе

стороны не настроены на сближение. Ни та ни другая модель поведения не порицается обществом.

Например, ее хороший друг, тоже профессор, прекрасный человек, совсем не дружит со своей матерью. Если у него возникает необходимость зачем-то приехать к ней, он очень долго согласовывает этот визит (и не факт, что будет принят). При этом с его сестрой мать близка и проводит много времени.

Дочь Профессор приводила пример и с другой стороны: у ее мастера по маникюру двое детей, и она чудесно общается с одним, но полностью исключила общение с другим. Не сложилось. Что называется, «не сошлись характерами».

В Голландии наш постулат «мы им должны» подчас не работает. Там родители и их повзрослевшие дети заново решают: «А мы нужны друг другу или нет?» Если нужны — прекрасно, если нет — тоже. Никто никого не будет мучить навязанной дружбой.

В России, конечно, отношение общества иное: родителям надо помогать, мама и папа — это святое, семья — это род, который не должен прерываться.

И возникает парадокс: чужие люди, которым совсем не о чем говорить друг с другом, все-таки пытаются это делать и треплют друг другу нервы.

Впрочем, наметилась и другая тенденция: молодые люди вместо себя «переговорщиками» выставляют деньги. Они предлагают родителям материальную поддержку — но не дружбу, любовь или общение.

Я не судья, и нюансов у этой ситуации может быть множество. Но мне кажется, молодые люди имеют право сказать «нет» родителям, которые их практически не растили. Однако при этом сделать что-то такое, что позволит родителям почувствовать: да, дети о них позаботились.

Проблема № 9

Между тещей и зятем или свекром и невесткой возникают совсем не платонические чувства

Да, я знаю женщину, которая подозревает: ее невестка родила ребенка не от своего мужа, а от ее собственного! Это уже ситуация, в которой все очень далеко зашло. Но ощущение «что-то не то» возникает еще на стадии взглядов, намеков, якобы случайных прикосновений.

Свекор может быть слишком заботлив к невестке, слишком готов предложить ей свою помощь, особенно куда-то отвезти, сходить вместе с ней и т. д.

Когда у молодого мужа возникает ощущение, что его отец переходит черту, нужно уезжать жить в другой город. Для молодой женщины такой

типаж мужчины может оказаться весьма привлекательным — ведь она выбрала в мужья человека как раз с таким типажом! А папа этого мужчины — он тоже прекрасен, только более опытный, лучше умеющий преподносить свои достоинства…

Поэтому, если вы понимаете, что подозрения ваши, скорее всего, небеспочвенны, не собирайте всю семью на большой разговор: скорее всего, эмоции накалятся настолько, что в их костре сгорят все.

Меняйте ситуацию физически — уезжайте.

Бывает и другой поворот: невестка не хочет отношений со свекром, а он настойчиво предлагает свои любовь и покровительство. И это тоже крайне тяжелая ситуация. Сказать мужу? Он может не поверить, обернуть ее слова против нее. Сказать свекрови? Исключено! Сказать своей маме? Два раза исключено.

Порой жизнь ставит нас в почти безвыходные ситуации. И это тоже тот случай, когда нужно идти к психологу. И, скорее всего, уезжать. Убедить мужа, что вам необходима смена обстановки, что вы хотите развиваться в большом городе — или, напротив, вам больше нравятся небольшие городки. Но в любом случае из ситуации нужно физически «выходить».

Проблема № 10

Родители мужа и жены категорически не дружат друг с другом, отказываются общаться и садиться за один стол — практически Монтекки и Капулетти

Часто такими непримиримыми врагами бывают семьи из разных социальных «миров». Они не одобряют выбор своих детей, скрепя сердце выдерживают свадьбу, а потом начинают драться за влияние на внуков.

В 1990-е точкой «несоприкосновения» зачастую выступала политика. Знаю пару, в которой родители мужа были явными коммунистами, родители невесты — не менее ярыми сторонниками реформ и демократии.

Они не могли сидеть за одним столом — и не садились. Потому что в России ни одно застолье не обходится без политики, а любой разговор о ней ведется настолько серьезно, насколько это вообще возможно.

Иногда бывает так: когда дети приглашают родителей на семейное торжество, те первым делом интересуются: «А эти придут?» И все уже понимают, кто скрывается за презрительным «эти».

Как-то раз моя подруга на ночь глядя ушла из дома сватов — дело было в деревне на краю Нижегородской области. Но подруга понимала, что еще чуть-чуть — и ее разорвет. Ей было невыносимо оказаться в этом доме.

После этого они не общались около десяти лет.

Как быть молодой семье?

Принять как данность: наши родители не дружат. И для всеобщего спокойствия их лучше не «пересекать». Особенно если речь идет об одной из родительских семей.

Нередко в пятьдесят лет люди разводятся, женятся второй раз и начинают новую жизнь. И кого тогда молодому человеку приглашать к себе на праздничный ужин? Маму с ее новым бойфрендом или папу с его молодой женой? А может, обоих сразу?

Эту ситуацию мы пережили на себе. Родители моего мужа развелись уже в зрелом возрасте. Свекровь осталась одна, а свекор женился второй раз и был с новой женой очень счастлив.

И каждый раз на все детские дни рождения мы приглашали свекровь. Только на следующий день поиграть с детьми приходили свекор и его жена.

Мне это казалось ужасно нечестным, и я предложила мужу пригласить на его сорокалетие обоих. Мы даже посадили их рядом. Не думаю, что это была хорошая идея: весь праздник они просидели с каменными лицами.

А как объяснить дошкольнику, что у него не две бабушки, как у всех, а три? Пока ребенок маленький, это элементарно:

— Смотри, как тебе повезло! У всех только две бабушки, а у тебя три! И все тебя очень-очень любят!

А когда ребенок поумнеет, он сам сделает выводы.

И хорошо бы с ним спокойно это обсудить.

Глава 6

Деньги

Не удивлюсь, если многие люди, едва открыв книгу (а может, даже еще не купив ее), сразу начнут читать именно эту главу. Потому что, сколько бы мы ни говорили красивые слова про «деньги — не главное» и про рай в шалаше, все понимают: на самом деле деньги — это очень важно.

Деньги — это новые возможности.

Деньги — это (для многих) мерило успеха.

И, главное, деньги — это свобода.

Отсутствие денег — несвобода. Как нам реализовать свои потребности, мечты и желания, если не платить за это? Конечно, есть люди, которые уже пресытились деньгами. Им надоели многочисленные помощники, горничные, гувернантки, охрана. Они вдруг осознали, что дворцы и яхты в мечтах были гораздо приятнее, чем в реальности. И им уже не хочется изысканных ужинов стоимостью с годовой бюджет среднестатистической российской семьи, а хочется ржаного хлеба, водки и селедки…

Такие люди передают все деньги в благотворительные фонды, уезжают в глухие деревни, начинают жизнь с нуля. Но у них сначала были деньги, причем ими же заработанные. И только после этого, пожив в бесконечной роскоши, они выбрали тот уровень доходов (и свободы от внешних обстоятельств), который для них комфортен.

Потому что деньги — это не только свобода. Это еще и испытание. И особенно для людей молодых, которые объединяют и свои судьбы, и свои финансовые возможности.

Сегодня семьи создаются позднее, чем, скажем, двадцать лет назад. Как правило, молодые люди сначала оканчивают вузы, нарабатывают профессиональный вес, зарабатывают первоначальный капитал — и только после этого принимают решение о свадьбе. А значит, у них к моменту бракосочетания уже есть и деньги, и представления о том, как их тратить. И не всегда эти представления совпадают.

Поэтому три тезиса, о которых мы поговорим в этой главе, будут такими: *о деньгах надо договариваться; деньги портят детей; денег должно быть достаточно.*

О деньгах надо договариваться

Кто зарабатывает и кто тратит? Это всегда важно! Написала эту фразу — и рука потянулась ее зачеркнуть. Да, вопрос «кто зарабатывает и кто тратит?» важен. Практически для каждой семьи. Но то, что он важен, — это плохо.

Когда появляется «мы», этот вопрос должен уйти. Потому что «мы» — это настоящее «мы», и оно работает всегда, а не только в момент бурного секса. Мужчина, который контролирует, сколько его жена купила себе трусов

и носков и почему она сходила с подружкой в ресторан и сама заплатила за подружку, делает ей больно. Даже если она побоится в этом признаться — ей больно. А боль — это первый шажок к разводу. Хотя, казалось бы, всего лишь спросил, как она потратила его деньги. Его, понимаете? Дело в том, что с момента свадьбы деньги больше не его. Они общие.

Но больно ли мужу чувствовать, что у него теперь не осталось ни копейки собственных денег? Что жена может претендовать на весь его доход и тратить так, как считает нужным?

Еще больнее.

Что делать? Выстраивать такую модель финансового взаимодействия, которая будет удобна каждому члену семьи.

В российской культуре единственно верной считается лишь та, где все деньги семьи — в общей «кубышке» и не совсем понятно, кто, сколько и на что имеет право из нее тратить.

Такая модель — постоянный источник стресса для всех, включая детей.

Я скажу крамольную вещь: на мой взгляд, в идеальной финансовой модели и у мужа, и у жены должны быть свои деньги. Система проста и логична: муж с женой договариваются о том, сколько денег каждый из них вкладывает в «общий кошелек», сколько откладывается на отпуск, копится на крупные покупки и так далее. Все остальные деньги, что муж заработал сверх этого лимита, остаются у него; все, что осталось от заработка жены, — у нее.

Такая модель в принципе устраняет все ссоры на тему денег.

У каждого из нас свои представления о том, что дорого и что дешево, у каждого своя система потребительских координат. И вместо того чтобы выяснять, может ли жена купить себе новую кофточку, а муж — новую удочку, лучше оставить право решить этот вопрос жене или мужу единолично.

Я знаю многие семьи, которые живут по принципу «каждый из нас тратит свои деньги так, как считает нужным, но мы складываемся на необходимые общие траты». Это счастливые семьи!

Причем все понимают, что один раз обговоренные денежные лимиты могут измениться: появятся дети, возникнет общее желание купить большую машину для семьи, внезапно заболеют родственники — и это тоже нужно обсуждать. Заболевший родственник мужа — это только родственник мужа? Или жена тоже подключается со своими деньгами? А если это родственник дальний? А если не родственник, но близкий друг?

В семье моей старшей дочери денежный вопрос решается именно так: они с мужем сыграли свадьбу, когда у обоих за плечами был уже большой жизненный опыт. Для моей дочери это был второй брак, для ее мужа — первый, но в любом случае к тридцати пяти годам он уже приобрел стойкие привычки расходования и накопления средств. Он тратил большую часть своей зарплаты на помощь своим родственникам в Индии, любил экономить (поскольку вырос в бедности) и относился к деньгам совсем не так, как многие голландцы или россияне.

А моя дочь, как и я, тратит деньги легко и никогда не жалеет об этом. Даже если покупает дорогое и красивое платье, а потом дарит его кому-то. И они оба понимали: если они объединят свои кошельки, это станет жесточайшим испытанием для их брака и источником постоянного стресса. Той самой банановой кожурой, на которой может поскользнуться молодая семья.

Поэтому они решили: складываются на содержание дома, отпуск, продукты, ребенка (когда он родится), а остальные деньги каждый тратит так, как сочтет нужным.

И сейчас они очень довольны собственным решением. За все время брака у них не было ни одного конфликта на денежную тему. Жена спокойно идет на шопинг, когда ей нужно расслабиться после напряженной рабочей недели или отпраздновать собственный профессиональный успех (для многих женщин шопинг — лучший способ снять напряжение). Муж по-прежнему шьет у своего индийского портного по нескольку брюк в год (по одному и тому же лекалу), высылает деньги многочисленным родственникам и вкладывает в акции «зеленых» банков. Ну какая жена спокойно отнеслась бы к тому, что муж потратил все свои накопления на то, чтобы купить брату в Индии квартиру? А другому брату — компьютер? А третьему — машину? Но так живет мой зять. И моей дочери совсем не обидно, потому что это его деньги, эти траты не надо согласовывать, точно так же как не надо согласовывать ее право купить себе или дочерям новое красивое платье или лишний раз слетать в Россию.

Когда мы поженились с мужем, вопросов, связанных с деньгами, не было. Потому что не было денег. Собственно, вопрос был только один: «У кого занять и как дожить до зарплаты?» Естественно, моя повышенная стипендия и зарплата мужа складывались в общий котел целиком. Сначала мы отдавали эти деньги родителям, с которыми жили вместе. Потом у нас появилось свое жилье и две зарплаты, но они были такими мизерными, что «на себя» просто не хватало: только на еду, детей и коммунальные услуги.

Впрочем, не было и больших соблазнов. И, как это ни странно прозвучит, в Советском Союзе дети обходились намного дешевле. Не существовало ни платной медицины, ни хорошей одежды, ни развивающих игрушек, ни отдыха за границей. Фланелевые платьица, пластмассовые пупсы и деревня — вот и все советское детство.

Но всегда было у кого подсмотреть «лучшую жизнь». Побывать в квартире, где у детей есть своя спальня (и вздохнуть, что у нас такого, кажется, никогда не будет). Увидеть, как одеваются дети, чьи родители ездят за границу (и понять, что даже при наличии отличного вкуса из двух фланелевых платьиц никогда не создашь образ, который получается сам собой, если надеваешь иностранные кофточки и юбочки). Погулять по продуктовому рынку, где даже в советские годы продавалось все: от парного мяса до сладких фруктов (и осознать, что денег хватит лишь на один поход туда).

У нас в семье сохранилась трогательная история о том, как старшая дочь

в восемь лет добилась того, что музыкальная школа снизила плату за обучение наших детей.

Младшей тогда было шесть лет, она только-только поступила в музыкальную школу, у нас родился малыш — и мы оказались перед сложным выбором: я в декрете, у нас трое детей, стоимость обучения в музыкалке — двадцать четыре рубля в месяц. Моя зарплата младшего редактора на телевидении тогда равнялась восьмидесяти рублям. Муж, старший научный сотрудник, получал больше — сто восемьдесят рублей. Но трое детей! Но декрет! И сорок восемь рублей за обеих?!

И тогда старшая дочка пошла к директору музыкальной школы и сказала:

— Моей сестре очень хочется у вас заниматься. Но у нас родился братик, и мы не можем платить за школу. Но это же неправильно, чтобы мы не учились! Ведь и учителям хочется нас учить, и нам с сестрой хочется учиться!

Это было настолько неожиданно и настолько сильно, что директор пошла к бухгалтеру, вместе они подняли все бумаги и выяснили, что существует какое-то хитрое постановление, по которому можно делать большие скидки на оплату музыкальной школы родителям, которые содержат большое количество иждивенцев. В то время работающим в семье был только мой муж, а я и трое детей — его иждивенцы.

И младшую дочь взяли в музыкальную школу бесплатно.

Конечно, это история про характер. Но и про деньги, конечно, тоже.

Сейчас, повторюсь, денежный вопрос у молодых семей возникает все чаще. И нужно, на мой взгляд, оставить каждому взрослому члену семьи его право распоряжаться его же деньгами — при условии, что определенную сумму он вкладывает в общий котел.

Посмотрите на успешных мужчин и женщин, принципиально не связывающих себя узами брака. У них прекрасно налажен быт: есть люди, которые готовят, убираются, обучают их детей. У них есть круг друзей, круг привычных занятий…

— Нет, жениться не хочу, — сказал мне однажды один успешный топ-менеджер, — я слишком много зарабатываю, чтобы рисковать собственными деньгами. Если я женюсь, жена получит к ним доступ. А я не привык ни с кем согласовывать мои расходы. И не хочу, чтобы без моего ведома деньги тратились туда, куда я сам бы их не потратил.

Если бы этот человек был уверен, что свобода распоряжения его деньгами останется при нем, ему было бы легче решиться на брак.

Большинство российских женщин привыкли не только вести домашнее хозяйство, но и зарабатывать. Россия — в мировых лидерах по числу работающих женщин. В 2017 году наша страна обогнала развитые страны по количеству женщин — топ-менеджеров. Здорово? Да, наверное, это здорово. Но если мы посмотрим, сколько женщин среди первых лиц компаний: президентов, генеральных директоров, — то окажется, что здесь мы очень сильно отстаем от Запада. То есть женщина в России запросто может стать

первым замом генерального, вице-президентом — без проблем. Но вот генеральным или президентом — это пока сложно.

Наши женщины — умные, образованные, самостоятельные — в большинстве своем не феминистки. Они умеют зарабатывать, но при этом могут и ухаживать за мужем, и понимать, что мужское эго требует ласки, внимания, комплиментов. Иначе не будет в семье той атмосферы, которая нужна в первую очередь самой женщине.

Словом, российские женщины работают и зачастую зарабатывают больше мужчин. Может быть, им везет. Может быть, они прикладывают больше усилий. И все чаще возникает ситуация, когда в семье жена — либо основной, либо единственный добытчик.

И у женщины, выросшей в стереотипах «мужик должен кормить семью», поневоле появляется недовольство мужем: почему не кормит?!

Но здесь есть тонкая грань. Если один из членов семьи не работает (не важно, мужчина это или женщина), а второй считает эту модель семьи, что выстроилась у них, подходящей, он не имеет права говорить: «Это мои деньги!», «Это я заработал!», «Как ты посмел потратить мои деньги?»

Еще раз объясню. Допустим, живут муж и жена. Один из них много и продуктивно работает, второй занимается домом, хозяйством и детьми. И тому, кто зарабатывает, нравится в его семье все. Но периодически хочется упрекнуть вторую половину «за тунеядство». Не стоит этого делать — и не только потому, что в момент, когда возникают контроль и поджатые губы, в отношениях двоих заканчивается счастье.

Домашняя экономика огромна по объему, только не основана на рынке и деньгах. Социологи подсчитали, что американская женщина-домохозяйка, если бы получала рыночную цену за свою работу, зарабатывала бы 100 тысяч долларов в год! В недалеком будущем, когда роботы лишат работы многих, ею будет считаться и восприниматься просто забота друг о друге. То, что необходимо нам всем, но работой почему-то не считается.

Не рифмуется неуважение к труду другого и контроль со словом «счастье», как ни пытайся.

Более того, даже в семье, где добытчик только один, деньги тоже могут распределяться по трем потокам. Добытчик приносит их — и раскладывает на «деньги мужа», «деньги жены» и «деньги семьи». И муж не контролирует, как жена тратит свои деньги, а жена не проверяет, куда ушла «заначка» мужа.

Деньги портят детей

Я пришла в абсолютный восторг, когда слушала, как Михаил Фридман и Владимир Потанин отвечали на вопрос, будут ли они оставлять наследство своим детям.

Дети должны зарабатывать сами — таково было мнение и того и другого. Мы не должны организовывать им пожизненные подушки безопасности. Это испортит им жизнь — или как минимум не принесет счастья.

Очень хочется помочь ребенку войти во взрослую жизнь по ковровым дорожкам и провести ее в саду среди цветущих роз, но ему нужно реализовать себя — так, как он считает нужным. И набить шишки тем способом, что он выберет сам.

Михаил Фридман основал благотворительный фонд «Генезис» в знак поддержки еврейского народа, куда переводит львиную долю своих капиталов, а Михаил Потанин сказал: «Один миллион рублей ребенка не испортит. А один миллиард испортит навсегда».

Будем честными: даже если миллиардеры растят своих детей в спартанских условиях, все равно они лучше, чем у среднестатистических школьников. Потому что, ограничивая детские «купи!» и заставляя их выполнять домашние обязанности, родители не экономят на развитии сыновей и дочерей.

И мы понимаем, что в этом смысле дети миллионеров уже имеют рыночное преимущество: у них лучшие учителя, они видят весь мир, правильно питаются, у них нет комплексов по поводу своей одежды… И они могут попробовать себя в самых разных сферах.

Это фантастика, конечно: дочь Фридмана — талантливая балерина. Она закончила Йель, но не пошла работать финансистом. Выбрала то, что было ей ближе всего: танцы.

Ее отец, кстати, инвестировал не только в экономическое образование дочери, но и в художественное, поскольку видел, как важны для нее танцы.

Инвестиции в развитие детей — то, что окупится всегда.

Мы с мужем вкладывались в изучение детьми английского языка, и этот вклад быстро себя оправдал. Не получили бы наши дети-студенты персональные гранты для стажировки за границей, если бы не говорили свободно по-английски.

Был еще один вклад — в книги. И он тоже оправдался. Они никогда не стояли на полках — их читали вслух, обсуждали, советовали друзьям.

И поездки — насколько это было возможно и куда это было возможно.

Потом все три этих «вклада», только уже на другом уровне, осуществили наши дети уже со своими детьми. Поездки, книги, развитие — этот «тройственный союз» непременно даст результат. Старшая из моих внучек окончила университет в Утрехте, вторая — MIT и поступила в аспирантуру, третья окончила Колумбийский университет и получила престижную работу в Boston Consulting Group в Нью-Йорке.

Впрочем, когда у нашей Дочери Лидера появился маленький ребенок на фоне уже приличных доходов, они с мужем столкнулись с проблемой, которая в наше время совсем не возникала у нас: игрушки для маленьких детей.

Их очень много.

Они очень хорошие.

И дети вдруг перестают им радоваться.

Однажды я купила для одного знакомого мальчика машину его мечты — просто так, потому что «ему очень хочется!». И моя дочь вдруг сказала очень

грустную фразу:

— Надо же, такие игрушки я покупаю сыну, просто чтобы поиграть во время перелета в самолете. И, наверное, это неправильно.

С той секунды она стала жестко следить за количеством и стоимостью игрушек для сына. Переизбыток (не только игрушек — всего!) развращает и приводит к потере радости.

Так что делать? Ограничить ребенка одной пирамидкой и двумя машинками?

На мой взгляд, лучше всего покупать развивающие игрушки. Сейчас их много, разных. Мой большой друг Андрей Бахметьев основал фирму «Знаток», где можно купить невероятные развивающие вещи. Музыкальный коврик, который играет музыку в зависимости от того, на изображение какого инструмента нажмешь. Дети ложатся на коврик животом и играют сразу на нескольких.

Или говорящая ручка, помогающая учить азбуку: благодаря ей русский алфавит освоила наша Индийская Внучка.

Или автомобильный конструктор: из него можно собрать машину, которая будет сама ездить.

Такие игрушки действительно имеют смысл. Игрушка, в которую вложен твой труд, ценится гораздо выше. А та, которую ты собирал вместе с родителями, станет еще и дополнительным камешком на весах семейного счастья.

Помню, как в моем детстве мальчишки увлекались моделированием. Приходишь к другу в гости — а у него под потолком висят двадцать, тридцать, сорок моделей самолетов: тщательно склеенных, красивых. И у меня есть четкое ощущение, что все эти мои мальчики-ровесники стали успешными.

Такие модельки начинали делать всегда с отцами. С их помощью приучались к усидчивости и усердию. Видеть каждый день под потолком своей комнаты результат собственного труда — это тоже очень важно.

Еще одна совершенно необходимая, на мой взгляд, статья расходов — музеи. Сейчас они фантастические. Это уже не привычные нам «очаги культуры», где нужно вести себя тихо-тихо и ни в коем случае ничего не трогать руками.

Современные музеи, ориентированные на детей, — это что-то вроде обучения в развлечении. Это и лего-города, и «Кидбург», где можно познакомиться с разными профессиями, и музеи физики, химии, и автомобильные музеи.

И зачастую, живя в городе, мы сами не знаем, как много интересного происходит буквально у нас под носом. Однажды моя хорошая знакомая из Нижнего Новгорода написала в фейсбуке: «Ко мне на неделю должен приехать внук из Москвы. Посоветуйте, куда можно сводить умного младшеклассника?» На нее посыпалось столько предложений, что ей даже не хватило времени, чтобы обойти все «точки притяжения». Она была очень удивлена тем, как много интересного происходит в ее родном городе.

Но если вы вдруг узнаете, что в соседнем городе (да пусть даже не в соседнем) есть что-то интересное для ребенка, не жалейте времени и денег, свозите его туда! В Калужской области есть этнографический парк. За один день родители и дети могут будто бы побывать в нескольких странах. Попробовать кухню разных стран, узнать их деревенский быт… Причем проект этот создали фанаты, которые даже не думали о прибыли. Но через какое-то время он начал приносить доход!

Стоит ли покупать ребенку дорогую и красивую одежду? Конечно, не нужно одевать сына или дочку «по минимуму». Не провоцируйте в детях зависть к сверстникам. Тем более в подростковом возрасте, когда одежда — один из способов самоидентификации.

Но и тратить большие суммы на футболки, куртки и кроссовки… дети из этого вырастут, причем очень быстро.

Мое твердое убеждение — ребенок не должен быть одет дороже, чем его родители. Я видела много случаев, когда мама и папа не жалели ребенку денег «на шмотки», а сами одевались весьма скромно. Результат был печальный: дети переставали уважать родителей.

У мамы нет золотых сережек, а у дочери есть.

У мамы нет туфель за пятнадцать тысяч рублей, а у дочери есть.

Мама покупает дочке сережки и туфли — а дочка маму не уважает.

«Ну она же у меня одна, она девочка, ей хочется наряжаться! Мне приятнее покупать одежду для нее, чем для себя!» — говорят такие мамы… и теряют авторитет.

Я выступаю за субординацию. Родители, состоявшиеся как профессионалы, имеющие вес в обществе, достойны лучшего. И уважение к себе проявляется в том числе и в том, какую одежду ты носишь.

А ребенку будет полезно постараться, приложить усилия, чтобы стать обладателем вожделенной вещи. И в этом смысле я вновь буду восхищаться тем, как проходит социализация подростков в Голландии, хотя это далеко не единственная страна, где детей приучают зарабатывать деньги.

Свои первые зарплаты школьники могут получать уже в двенадцать лет. И это отличный способ воспитать правильное отношение к деньгам.

Кто-то из малышей, получив свой первый «гонорар», начинает копить. Я знаю девочку, которая не тратит ни цента из своих богатств: ей нравится копить, видеть, как возрастает сумма вклада, как набегает маленький процент. Она ставит себе цель: «Я коплю на туфельки». Но, когда набирается нужная сумма, ей становится жалко тратить — и она придумывает новую «задачу на накопление».

А другие ребята, едва заработав, тут же бегут в магазин и спускают все, причем на полную ерунду. И это — их опыт, и через него надо пройти.

Но и в случае «накопителя», и в случае «растратчика» важно удержать себя — и не начать помогать. Не давать денег на то, что ребенок хочет купить, но жаль расставаться с накопленным (или он уже давно с ним расстался, а до новой зарплаты еще долго).

Моя Старшая Внучка работала с двенадцати лет. Она разносила газеты,

сидела на кассе в супермаркете, была официанткой. В Голландии есть законы, регулирующие труд подростка: не более трех часов в день, четко определены типы работы, до которой допускается ребенок, у каждого несовершеннолетнего есть наставник.

Голландская молодежь может найти себе подработку на специальном сайте. Можно написать: «Привет, меня зовут Катрин, у меня есть свободное время в воскресенье с 15:00 до 21:00. Где я могу поработать?» — и парень или девушка точно найдут себе подработку: мыть посуду, обслуживать гостей, убираться в саду…

Знать цену деньгам и пройти свой путь — вот что нужно в подростковом возрасте. И это нужно сделать только самому, а не за ручку с мамой и папой.

Денег должно быть достаточно

Сколько денег нужно для счастья? Вряд ли кто-то из читателей, увидев этот вопрос, подумал, будто я напишу точную сумму. Но наверняка у каждого из читателей есть знакомая семья (а скорее всего, не одна), где жены постоянно пилят своих мужей за то, что те мало зарабатывают. Или не пилят, но относятся к ним как к людям второго сорта, полностью приравнивая ценность личности к размеру зарплаты.

Между тем зарплата — весьма условная вещь. В советское время научные работники были идолами. Каждая девушка мечтала выйти замуж за физика: лучше и престижнее работы не было (разве что дипломат в МИДе). А сейчас научные работники получают мало и престиж у этой профессии гораздо меньше. И профессор, доктор наук никогда не будет зарабатывать в научном институте по полмиллиона рублей в месяц — даже если он получит гранты, будет признан лучшим. Просто за эту работу так не платят. Как говорит мой муж-профессор, «я зарабатываю много. Жаль, мне платят мало».

Люди творческих профессий тоже могут зарабатывать совсем немного. Художник не только рисует картины — ему нужно их продавать. А таланты творца и продавца очень редко объединяются в одном человеке. Если рядом любимая жена, которая каждое утро начинает вопросом: «Ну когда же ты продашь свои картины? Ну сколько можно терпеть безденежье? А может, снизим цену? А может, ты наконец-то пойдешь на нормальную работу в офис?» — я этому человеку не завидую.

Что для вас бо́льшая ценность — деньги или добрые отношения с мужем?

Возможно, в какой-то момент вы поймете: деньги важнее. Вы устали от нищеты, вам хочется путешествовать, ужинать в ресторанах, носить красивую одежду. Это плохо? Нет, просто вы вышли замуж не за того человека. Он не принесет вам путешествий и ресторанов, но даст что-то другое — то, что побудило вас когда-то сказать ему «да». И если вы видите, что рядом с вами — надежный, любимый, талантливый муж, не оценивайте его в рублях. Есть и другие основания для счастья.

Хорошая новость состоит в том, что настоящий профессионал — в любой сфере, даже самой малопрестижной — все равно раскроется (если чувствует поддержку близких).

Я знаю одну показательную историю. Двое парней организовали музыкальную группу. Выступали в ресторанах, на всяческих «днях поселка», на свадьбах средней руки… Так продолжалось десять лет. Их жены не выдержали безденежья и ушли. А парни потом раскрутились и достигли успеха. Жены захотели вернуться — но это было невозможно.

Поэтому вопрос жены: «Ну когда ты уже начнешь зарабатывать?» — неправильный. Не нужно спрашивать. Нужно помогать и поддерживать.

У меня есть подруга, она художница. Надо видеть, как муж помогает ей упаковывать картины, чтобы перевезти на выставку, развешивает их, контролирует все детали. Иногда выставка идет месяц и не продается ни одна картина.

И когда он тащит все эти картины назад, то говорит жене:

— А ты заметила, как люди рассматривали твои картины? Ты видела, как они улыбались? Ну и пусть в этот раз ничего не купили, имидж даже важнее денег!

Я понимаю, почему два этих человека вместе и почему им хорошо вдвоем.

Но если высокий уровень дохода для вас — почти такая же необходимость, как воздух? Не буду агитировать за развод. Скажу лишь, что перед вступлением в брак нужно честно себе ответить: будет ли жизнь с этим человеком для вас счастливой?

Возможно, надо было изначально отказаться от идеи жить с «бедным художником», если вам крайне необходим олигарх.

Моя мама всегда повторяла: денег должно быть достаточно.

У каждого из нас свои понятия о том, какая это сумма — достаточно.

У читателя может возникнуть справедливый вопрос к автору.

А у автора есть ответ: достаточно для того, чтобы чувствовать себя счастливым. А так как мы говорим о семье, то правильный ответ такой: денег должно быть достаточно для того, чтобы каждый член семьи чувствовал себя счастливым.

Итак, повторим для ясности:

- о деньгах надо договариваться;
- деньги портят детей;
- денег должно быть достаточно.

Теперь — разбор проблемных ситуаций.

Проблема № 1

Муж — научный работник, жена — когда-то успешный менеджер, давно стала домохозяйкой и занимается бытом и детьми. Им помогает

деньгами отец жены, за что жена постоянно пилит мужа

Думаю, мое отношение к этой ситуации уже понятно: пилить нельзя. Никого и ни при каких обстоятельствах. Если вам помогает кто-то из родственников, относитесь к этому так, будто богатый отец дает денег не вам лично, а вашей семье.

И тогда не возникнет вопрос, принимать ли их. Принимать, если спонсор делает это искренне, от души, потому что хочет, чтобы все его родные и близкие были в порядке. Но именно в такой ситуации нужно вспоминать слово «мы». Не бывает такого, чтобы в какой-то момент было «мы семья», а в другой «я дочь своего отца».

«Отец дал нам денег, чтобы мы с тобой могли поехать в Париж. Ура! Едем!» — вот оно, правильное отношение к ситуации. Но никак не «Отец дал нам денег, а ты не заработал. Отец может, а ты не можешь».

Проблема № 2

Жена категорически не может справиться со своей страстью к шопингу. Она экономит деньги, которые в семье отложены на продукты, и тратит их на одежду. А муж, напротив, ценитель хорошей пищи, ему важно, чтобы дома были качественные и свежие продукты

Вопрос приоритетов и баланса в семье — главный. Понятно, что у каждого из супругов свои приоритеты и удовлетворить абсолютно все желания, сколько бы муж и жена ни зарабатывали, не получится. И зависимость от покупок встречается не так уж редко. Человек вообще склонен впадать в зависимость от чего-либо: интернет-общения, шопинга, азартных игр, алкоголя… список можно продолжать, вплоть до способов проведения досуга. Я знаю людей, которым жизнь не мила, если они не смогли съездить на море или сходить за грибами.

Любая зависимость — проблема не столько зависимого (он знает, чего хочет), сколько его партнера, потому что ему с этим надо как-то справляться.

А решение одно — как и для любых патовых, тупиковых ситуаций: садиться и разговаривать. Не замыкаться в своей обиде, не задавать вопросы самому себе (они вызовут только эффект раскручивающегося маховика), а спросить у партнера: «Что с нами происходит? Давай поговорим!»

Однажды я оказалась в гостях у молодой девушки: на вешалке в ее шкафу висело огромное количество кофточек и маечек. Почти у половины из них даже не были отрезаны бирки. И она с гордостью показывала свое богатство и хвасталась, с какими большими скидками купила каждую новую вещь.

Мне было очевидно (а ей совсем не приходило в голову), что она все

равно переплатила. С какой бы скидкой вы ни купили новую одежку, если вы ее не носите — вы переплатили.

И я понимаю мужчину в такой ситуации: если его жена каждый день приносит домой по новому платью, он теряет ориентир. Сколько же можно? Где конец? Ведь невозможно износить так много!

Человек зависимый себя очень легко оправдывает — и легко находит деньги. Интересный факт: если вам вдруг кто-то подарит некоторую сумму денег, вы можете истратить ее пять раз. Первый раз вы пойдете с «подарком» в магазин и купите себе что-то. Потом, когда подарочная сумма кончится, а желание покупать — нет, вы себе скажете: «Но ведь то были не мои деньги, а подарочные. Значит, теперь я могу купить себе обновки на свои!» И так — еще несколько раз.

Поэтому, чувствуя, что один из супругов впадает в зависимость от магазинов, можно начать жестко записывать траты, чтобы увидеть, на что уходят деньги. Но, повторюсь, не упрекая шопоголика, не сравнивая его ни со своей мамой («А вот моя мама никогда не покупала себе ничего лишнего!»), ни со своей сестрой («Посмотри, какая Маша экономная!»). Вы решаете проблему, но не унижаете человека.

Можно вместе с шопоголиком подсчитать, сколько ему нужно джинсов, кроссовок, платьев, блузок — причем не по минимуму, а в реальности: чтобы не переживать по поводу «нечего надеть». Можно вместе смотреть сайты стилистов, даже обратиться за консультацией к стилисту, который поможет привести в порядок гардероб и сделать его не слишком большим, но при этом функциональным.

Но, напомню, подобные разговоры возможны, только если жена-шопоголик (или муж-шопоголик) тратит на свою страсть деньги, которые предназначены для общего пользования. Если же она покупает себе тридцать пятое платьице (или он — сорок восьмую удочку) из тех денег, что принадлежат ей и только ей (или ему и только ему), — это личное дело. И не нужно вмешиваться в эти расходы.

В разговоре же используйте не манеру обвинения: «Ты виновата!», «Ты нарушил договор!» — а тактику, которая сегодня называется «Я-сообщение». Суть ее в том, чтобы говорить о собственных чувствах: «Я чувствую тяжесть на душе, мне обидно, хотя, вполне возможно, я и не права. Но у меня ощущение, что эти деньги мы могли бы потратить более эффективно для нас обоих». Это позволит вашему супругу не закрыться в глухой обороне, а вместе с вами искать выход из сложившейся ситуации. И потом нести за свое решение ответственность. Подробно о «Я-сообщениях» мы поговорим в разделе IV, посвященном конфликтам.

Проблема № 3

В классе у ребенка-подростка очень ценятся бренды. Чтобы почувствовать себя «своим», нужно носить кеды определенной марки,

телефон — тоже определенной марки, одежду — тоже лишь ту, которую одобряет «общественное мнение». У родителей нет денег, чтобы купить это подростку

Очень сложная и очень часто встречающаяся история. Умный, талантливый ребенок учится в школе, где многие ученики — дети богатых родителей. И это надо обсуждать с ним. Важно выстроить беседу очень тонко, чтобы не получить от сына или дочери наотмашь: «Если ты такой умный, почему так мало зарабатываешь?» И разговор формата «Не обращай внимания на их одежду, главное — прилежно учись» тоже не подойдет. Потому что все понимают: одежда — это не ерунда. И на нее нельзя не обращать внимания. Особенно в том возрасте, когда фирменные джинсы — абсолютная мечта!

Вам вновь придется искать баланс между своими возможностями и потребностями ребенка. Где-то пойти ему навстречу и купить дорогую вещь. Одну. Кроссовки именно той фирмы, что носят все в его классе. Или телефон. Или рюкзак. Он не может отличаться от всех во всем — ему жизненно необходимы те нити, что будут связывать его с классом. А в подростковом возрасте внешность — это больше и важнее, чем внутренний мир и прочие высокие материи.

Но купить — только одну вещь. А дальше — работать с внешним видом вашего сына или дочки. Да, подростки любят одеваться одинаково; да, одежда для них как сигнальная система «свой — чужой». Но они очень уважают тех, кто рискует отличаться от остальных. Не «по бедности носит мамины кофты», а действительно рискует одеваться по-своему. Так, что ему хочется подражать.

Он настолько смел и свободен, что не побоялся отличаться. Но для этого одежда и новый стиль должны идеально подходить вашему ребенку. Значит, нужно заняться его имиджем: изучать блоги стилистов, листать модные журналы, искать и находить. Ведь дело не в стоимости брендов, а в том, как вещи сидят, как они сочетаются друг с другом.

В любом случае не оставляйте ребенка одного с этой проблемой. Помогите ему. Найдите недорогой бренд, который будет ему к лицу. Помните отличный пример, когда Мишель Обама оделась в магазине H&M — и вдруг весь бомонд открыл для себя эту марку? Это дешевая молодежная одежда, которая между тем выглядит стильно и качественно, — и весь мир вслед за Обамой ринулся в магазины H&M. Словом, делайте из ребенка трендсеттера.

Я училась в престижной школе — даже во времена советского дефицита у каждого из нас была хотя бы одна дорогая, «несоветская» вещь. Их покупали у спекулянтов, привозили из-за границы дальние родственники. Но была среди нас одна девочка, которой завидовали все. И каждый понимал: до ее уровня никому не дотянуться. У нее была мама, которая хорошо шила. Девочке настолько шло то, что ей шила мама! Когда мы наряжались на дискотеку, заранее знали: самой

красивой все равно будет она. И даже шли туда в том числе и для того, чтобы первыми увидеть, каким будет новое платье нашей Люськи.

Проблема № 4

Муж решил открыть собственный бизнес, уволился с работы, вложил все семейные накопления в дело, взял кредит — и прогорел. Как в такой ситуации сохранить хорошие отношения в семье и выбраться из кризиса?

К сожалению, бизнес — это задача со множеством неизвестных, и далеко не всегда ее удается решить с первого раза. Такие ситуации — не редкость. У жены в данном случае нет выбора, кроме как поддерживать мужа (если она хочет сохранить брак). Собственное дело становится идеей фикс, которая поддерживает огонь внутри мужчины (и не только мужчины, сейчас много женщин — отличных предпринимателей). Бывает так, что человек выигрывает. Бывает — проигрывает. Роль жены — быть рядом, верить, помогать подняться — и снова приготовиться к бою. Роль мужа, если его жена решила начинать свой бизнес, такая же: поддерживать. Иначе зачем нужна семья?

Но что делать, если жена видит: дело, в которое готов броситься муж, — это авантюра? Она задаст ему вопрос. Потом еще один, и еще. Нет, это не вопрос: «Ты уверен, что у тебя все получится?» На него муж, опьяненный идеей, ответит: «Да!»

Она спросит: «Знаешь, я посмотрела, как себя чувствуют компании, которые работают на этом рынке, — и у всех спад и едва ли не кризис. Что ты об этом думаешь?» или «Через какое время ты рассчитываешь выйти на самоокупаемость?», «А за счет чего?», «А что будет, если сработает негативный сценарий? Кстати, а он у тебя есть?»

Безоговорочно поддерживать — это тоже плохо, поскольку расслабляет человека. Задавать такое вопросы — доброжелательно, но с искренним желанием услышать ответ и его проанализировать — лучший вариант избежать банкротства. Они демонстрируют ваше беспокойство о будущем и желание исключить возможные риски.

Иногда всего лишь один вопрос может изменить ситуацию к лучшему.

Предвыборная кампания Рональда Рейгана строилась всего на одном таком вопросе. Он боролся за должность президента с действующим руководителем США Джимми Картером. Лозунгом Рейгана был вопрос: «Стала ли ваша жизнь лучше за последние четыре года?» И американские избиратели, понимая, что с президентом Картером их жизнь точно не стала лучше, голосовали за Рейгана.

Ищите и вы тот вопрос, который заставит вашего мужа (жену) «проголосовать» за разумное решение. Если не можете найти — просто попросите рассказать о своем проекте. И спокойно, без нервов,

задавайте уточняющие вопросы.

Еще один вариант: пригласить в гости кого-то, кто имеет влияние на мужа и кто сможет высказать свое мнение.

К сожалению, нас всех порой заносит на поворотах, мы все иногда принимаем решения, вспоминая о которых потом ужасаемся: «Я это сделал? Где были мои мозги?!» Мы покупаем акции неведомых компаний, продаем квартиры и имущество и уезжаем в дальние страны «за смыслом жизни», открываем фирмы, которые не могут прожить и дня…

И нужно, чтобы рядом был человек, который поможет оценить, ведет наш следующий шаг в пропасть или к процветанию. Нужен эксперт, ментор. И такого человека надо искать.

Когда мой сын уезжал в Америку открывать очень сложный и рискованный стартап, его жена сразу назвала этот стартап семейным. Прекрасно понимая, что, возможно, они идут на самый серьезный в их совместной жизни риск.

Поддержала и семья. Я точно знаю, насколько важной была эта поддержка и вера для моего сына.

Проблема № 5

Два брата договорились каждый месяц перечислять своей пожилой матери определенную сумму. Один делает это регулярно, а второй постоянно отнекивается под разными предлогами. Жена «обязательного» брата обижается: почему их семья отдает свои деньги свекрови, а семья брата тратит их на развлечения?

Как же часто я встречала эту ситуацию в жизни! Наши родители не молодеют, и им все чаще требуются деньги на лекарства, больницы… К нам за помощью могут прийти родственники, внезапно оказавшиеся в беде. И мы можем много раз договариваться с родными о том, что будем вместе помогать родителям; но мы не подписываем никаких договоров, и единственное, в чем вы можете быть уверены, — в том, что вы станете помогать. А другие… Кто знает?

Так устроены люди, к сожалению. Мало кто радуется успеху — если вы улыбаетесь, если у вас все хорошо, если вы много работаете и много зарабатываете, непременно найдется тот, кто скажет: «Вот пусть он мать и содержит! А у нас на себя денег не хватает!»

Встречаются и гораздо менее однозначные ситуации: например, одна из сестер живет с матерью и помогает ей в быту, а вторая дает деньги, отрывая их от своей семьи. Кто из них больше вкладывается? Как можно это оценить?

Я для себя вывела такую формулу: вы должны быть готовы к тому, что ваш взнос окажется единственным. Это дело добровольное, вы не можете принуждать родственников помогать пожилым или

попавшим в беду. Платит тот, кто не может не платить.

Только родители отвечают за то, как они воспитали своих детей. Только вы отвечаете за то, как относитесь к своим родителям. Поэтому никогда не пытайтесь понять бухгалтерию другой семьи — и никогда не заставляйте никого помогать. Вы можете — вы помогаете.

Проблема № 6

Дошкольник устраивает истерики в магазинах, постоянно требуя купить ему игрушки. А если мама идет у него на поводу и покупает, очень быстро теряет к ним интерес и требует новые

Самым удачным здесь будет придумать специальную игру. Если малыш хватается за каждую новую игрушку, занимается с ней недолгое время, а потом забывает и просит новую, игрушки должны обидеться. Те, с которыми он не играет: и новые, и старые. Говоря языком взрослых, устроить забастовку. Исчезнуть, спрятаться, уйти… Ребенку нужно почувствовать, что даже игрушка хочет продолжать быть любимой, что она хоть и вещь, но не одноразовая.

Мне всегда было очень обидно за кукол, которые валялись, забытые, с оторванной ногой или рукой. Никогда не могла пройти мимо, мне казалось, что я чувствую, как кукле больно.

Кстати, сказка про Федорино горе, где от хозяйки убежала вся посуда, — она о том же самом. Об умении ценить купленные вещи. Причем «Федорино горе» — далеко не единственная книга на эту тему. Ищите книжки со схожим сюжетом, читайте их ребенку, обсуждайте.

И не потакайте каждому капризу малыша. Помните? Они с рождения взрослые. Так поверьте в это сами! Покажите, сколько стоит одна машинка сына. Только не говорите «пятьсот рублей» — дошкольнику эта сумма непонятна. Скажите: «Твоя машинка стоит как десять воздушных шаров или как пятнадцать твоих любимых йогуртов». Сравнивайте стоимость машинки именно с тем, что для малыша ценно. Даже если вы пересчитаете ее на пакеты молока или упаковки крупы, ребенок не проникнется.

Можно пойти другим путем: выделить, например, тысячу рублей в месяц на игрушки. И в ответ на «купи машинку!» сказать: «Конечно, куплю. Но ты понимаешь, что мы потратим половину всех денег, что мы выделили тебе на игрушки? И до следующего месяца у тебя останется совсем мало».

Здесь главное — быть последовательным. И когда деньги на игрушки закончатся, ни в коем случае не идти на поводу и не покупать машинку «бонусом», просто потому, что вам стало жалко ребенка. Если уж взялись обучить сына или дочку «финансовой грамоте», учите!

Ребенку и правда будет полезно понять, что деньги в семье — конечны, что они тяжело зарабатываются и не тратятся «просто так».

Как ни странно, такая «сравнительная бухгалтерия» помогла в нашей семье не маленькому ребенку, а уже почти взрослой девушке — одной из моих внучек. Она любит качественные дорогие вещи, ей нравилось покупать себе сумки, обувь, еще сумки… И однажды ее мама (моя дочь) приняла решение: не покупать вещь, даже если у нее есть на это деньги и очень хочется порадовать дочку-студентку.

«Я не буду поощрять страсть к безудержному шопингу, — пояснила она дочке. — Есть определенная сумма, ты можешь тратить ее на вещи. Но ни копейкой больше. Если ты купила сумку, а потом в другом магазине увидела лучше, то это твоя ошибка. Переживи ее и в следующий раз подходи к выбору более ответственно».

Это важный навык — ждать. И ему нужно научить детей.

Воспитание — подготовка ребенка к взрослой жизни. А там совершенно точно судьба не будет предоставлять все блага по первому требованию.

Проблема № 7

Взрослая дочь недавно окончила вуз, но продолжает жить с родителями. Она нигде не работает и вроде бы даже не просит у родителей денег: просто ест продукты, которые покупает отец, принимает денежные подарки от мамы. Как «отделить» ее от родительской семьи и нужно ли это делать?

Это очень интересный вопрос, мы рассмотрим его чуть шире. Он выявляет тенденцию, появившуюся несколько лет назад на Западе: в странах, где совсем недавно все дети, достигшие восемнадцати лет, переезжали в съемное жилье или студенческие кампусы, молодежь все чаще предпочитает оставаться с родителями. Причем такие «взрослые дети» отказываются от собственных серьезных отношений. Им не нужны брак, семья, дети — они хотят жить с мамой и папой. Многие даже готовы работать и содержать родителей, лишь бы оставаться с ними под одной крышей.

Я понимаю матерей, которые идут на поводу выросших сыновей и дочек: трудно расставаться с детьми. Понимаю — но не поддерживаю.

Если же взрослый сын или дочь продолжает жить как ребенок, полностью перекладывая на маму и папу бремя своего содержания, это уже ненормально. Я уверена: к моменту, когда ребенок оканчивает вуз или колледж, нужно сделать все, чтобы он начал жить отдельно. Купить квартиру, разменять (дети имеют право на часть родительской квартиры) или арендовать ее — непременно.

Взрослые люди могут и должны поддерживать своих родителей — но не жить с ними под одной крышей. Иначе они так и не станут по-настоящему взрослыми.

И если ребенок, окончив вуз, продолжает жить с родителями «на

всем готовом», его нужно отделять от себя почти насильно. Пусть лучше молодой человек или девушка сейчас, пока родители еще «в силе», научится жить самостоятельной взрослой жизнью, чем внезапно окажется во главе семьи из двух немощных стариков. А так и будет: никто из нас не вечен. И они не смогут элементарно наладить быт — свой и престарелых родителей.

Отделять — но делать это спокойно и настойчиво. Не попрекать каждой тарелкой супа. Если же «перерезание пуповины» никак не удается, нужно идти к психологу. Это тот самый случай, когда может потребоваться помощь специалиста. Причем идти всей семьей: только в таком случае работа с психологом будет полезной.

Проблема № 8

Молодая семья живет в полном безденежье: до зарплаты едва хватает, деньги уходят непонятно куда. Как научиться планировать скудный бюджет, на чем можно экономить, а на чем нельзя?

Необходимый набор потребительской корзины известен всем: это продукты, обеспечивающие нормальное функционирование организма, одежда для себя и ребенка, коммунальные платежи и определенная сумма, позволяющая почувствовать себя свободным и счастливым.

Да, эти «свободные деньги» тоже входят в минимальную потребительскую корзину — даже если официальная статистика говорит нам об обратном. Пусть «свободная сумма» невелика — но она должна быть, просто для психологической устойчивости и мужа, и жены.

Итак, определившись с главными расходами, можно смотреть, куда уходят деньги. Как правило, «полное безденежье» возникает там, где люди не умеют планировать свои расходы и каждая квитанция за квартиру повергает в шок.

А это неумение работать с деньгами усугубляется кредитами: люди зачастую берут их совершенно бездумно, не прикинув, как станут возвращать. Недавно я общалась с молодым мужчиной. У него хорошая жена, двое детей — и пять кредитов. И он понимал: все деньги, что он зарабатывает, — это не его доход, а деньги банка. Причем кредиты семья брала, что называется, «на текущие расходы»: заплатить за коммуналку, купить обувь, порой даже дотянуть пару дней до зарплаты. Предыдущие кредиты съедали у них все деньги.

Может ли человек в таких условиях жить в счастливом довольстве? Нет. Любой кредит хоть чуть-чуть, но повышает нервозность в семье. Поэтому я советую всем: прежде чем взять кредит, подумайте, как обойтись без него. Нужно понимать: есть вещи, которые вам не по карману. И не стоит вкладывать банковские деньги в то, чтобы их приобрести.

Я считаю, что хороший семейный бюджет — тот, в котором минимум

десять-пятнадцать процентов дохода откладываются «на потом». Каким бы он ни был скудным, всегда можно выделить десять процентов «в кубышку». С финансовой «подушкой безопасности» человек чувствует себя более уверенно, а значит, растет и его самоуважение.

Сегодня к услугам молодых семей множество электронных помощников в домашней бухгалтерии. Есть программы, позволяющие проанализировать, на что вы тратите деньги и как можно переформатировать расходы, чтобы заработанное не уходило, как песок сквозь пальцы.

И еще: даже на краю нищеты посмотрите на календарь и мысленно поставьте точку — на той же самой дате, но на год или два года вперед. И скажите себе: «Я же не буду перебиваться с хлеба на воду всю жизнь. Пройдет всего год — и наше финансовое положение улучшится. Так что это временные трудности, которые мы переживем».

Проблема № 9

У мужа и жены разный уровень доходов. После того как они договорились, что вкладывают фиксированную сумму в «общий котел», у жены на ее личные траты стало оставаться совсем немного денег. При этом она знает, что у мужа в остатке совсем другие суммы, которые он откладывает на счет. Это вызывает у жены обиду

Что-то в этой семье не так. Да, отдельные счета — это нормально, да, разница доходов — это тоже нормально. Но если женщина чувствует себя ущербной, в семье есть проблемы.

Как правило, в семьях, где уровень доходов у супругов разный, тот, кто больше зарабатывает, и в общий котел приносит больше. И это логично, потому что (опять же, как правило) второй супруг берет на себя основное бремя бытовых проблем.

Притом доходы — вещь очень нестабильная. Сначала муж зарабатывал больше жены, потом — жена больше мужа, после она ушла в декрет — муж стал единственным добытчиком… За десятилетия семейной жизни уровни зарплат у супругов будут меняться много раз. И сам «общий котел» тоже будет наполняться по-разному. Иногда в него больше подбросит муж, иногда — жена. И это правильно.

А смотреть, как любимая женщина копит себе деньги на сумочку (и иметь при этом свободные деньги, на которые можно купить завод по производству сумочек), — это неправильно, как ни оправдывай теорию раздельных кошельков.

Что делать жене? Не обвинять. Спокойно говорить мужу о собственных чувствах, иногда даже иронизировать: «Представляешь, меня всю покусала зависть: ничего не могу с собой поделать!»

Универсальный рецепт счастливой семейной жизни я уже приводила и буду повторять не раз: надо разговаривать. Спокойный разговор

поможет разрешить практически любое противоречие.

Проблема № 10

Свою квартиру мать полностью завещала младшей из двух дочерей. Сказала, что у младшей нет своего жилья и она никогда на него не заработает, а старшая уже купила себе «однушку», поэтому сама справится. После этого старшая дочь, обидевшись, прекратила общаться с матерью

Мой ответ будет коротким, и, возможно, он многим не понравится. Не ждите наследства от родственников. Как бы бабушка ни разделила свою квартиру, все равно будут недовольные. Поэтому примите как данность сразу: на чужой каравай рот не разевай. Это не ваши квартиры и не ваши деньги.

Человек, владеющий имуществом, имеет право завещать его кому угодно — хоть собственной кошке. Да, нечестно. Да, несправедливо. За свою журналистскую практику я видела настолько несправедливые завещания, что невольно возникал вопрос: «Как такое вообще возможно?!» Но это деньги, которые человек заработал. И он имеет право потратить их так, как ему будет теплее, роднее, приятнее. Это его право.

Одна дочь живет вместе с матерью, помогает ей в быту, терпит ее капризы. А вторая дает деньги на жизнь. Кто более достоин квартиры: первая или вторая? Очень может быть, что мать вообще отпишет квартиру сыну, у которого нет никаких проблем с жильем и который годами не появлялся у нее.

Такое трудно понять. И бывает, дети и внуки, узнав о завещании, обижаются на бабушек-дедушек и отказываются с ними общаться. Но высшая правда состоит в том, чтобы не портить отношения с пожилыми родственниками независимо от того, кому они пообещали все свои накопления.

Если вы вообще не будете думать о завещаниях и станете рассчитывать только на себя, то полученные неожиданно деньги станут настоящим подарком. Так и должно быть. А если этого не случится — ничего страшного, вы и не рассчитывали.

III

Как дружить с детьми?

Я долго думала, как написать про детей — маленьких, взрослеющих и подростков. И решила сделать этот раздел максимально полезным.

Ни один ребенок не растет идеальным. Проблем и сложностей у родителей масса. И вопросов тоже. Поэтому я максимально сократила вступительную часть в каждой главе и постаралась более подробно разобрать типичные проблемы, с которыми сталкиваются родители.

Существует масса классификаций детского возраста. Мне больше всего нравится разделение на три периода: от рождения до пяти лет; от пяти до двенадцати лет; от двенадцати до восемнадцати лет.

Это действительно очень разные этапы взросления — неслучайно во многих странах действует закон, который до двенадцати лет запрещает оставлять ребенка без присмотра взрослых. Да, наша реальность такова, что мы не можем не оставлять детей одних дома (например, в каникулы) и в школу многие ходят самостоятельно, но двенадцать лет — это, видимо, та граница, что отделяет «маминого и папиного» ребенка от подростка.

Помню, как впервые сын не позволил мне ходить с ним за руку — ему было одиннадцать. В этом возрасте дети начинают осознавать себя по-другому — не детьми.

Глава 7

Дети от рождения до пяти лет

Начнем с самых маленьких детей — от рождения до пяти лет. Есть люди, которые обожают возиться с младенцами и даже переживают, что те так быстро растут. Они любят именно этот нежный возраст и наслаждаются им каждую секунду. И все же гораздо больше (по моим наблюдениям) отцов и матерей, для которых младенец становится испытанием. У меня лично с этим возрастом ассоциируются три фразы, которые произносят многие родители: *«Они никогда не вырастут!»; «Они всегда болеют!»; «Почему это должна делать я?!»*

Все, кого я знаю, хоть раз, но восклицали это. Я тоже. Давайте разберемся, почему так происходит.

«Они никогда не вырастут»

Объективно мы все понимаем: вырастут. Мы видим: чужие дети взрослеют быстро. Более того — даже собственные внуки взрослеют быстро. Но свои дети… Это, наверное, один из самых медленных процессов, какие только могут быть. Особенно первый год их жизни.

Когда ребенку год, начинается совсем другая жизнь. Двухлетний отличается от годовалого так же, как доктор наук — от первоклассника.

Но первые полгода жизни… Время буквально замирает. И происходит это из-за того, что мы днями и неделями делаем одно и то же: меняем подгузники, укладываем, кормим и сходим с ума. Особенно если ребенок первый. Потому что страшно. Не засыпает — страшно («Почему он так долго не спит? Заболел?»), спит — страшно («А он дышит?»), сосет — страшно («Не захлебнется?»), не сосет — тем более страшно («А вдруг не наедается?»).

Какие бы бабушки-дедушки рядом с вами ни находились, как бы вы ни готовились, все равно будет страшно.

Успокоить могу лишь тем, что со вторым ребенком станет намного проще. Кстати, и время во втором декрете будет бежать быстрее. Третий ребенок растет вообще сам.

Есть прекрасный анекдот: с первым ребенком кипятим пеленки, соски, бутылочки, увозим из квартиры кота. Со вторым ребенком стираем пеленки, моем соски, бутылочки, не подпускаем к ребенку кота. С третьим — если ребенок ест из миски кота, это проблема кота.

Так происходило и с нашими тремя детьми — младший сын вырос намного быстрее своих старших сестер. Более того — мы на вторую беременность решились именно потому, что оказались привязаны к дому. Я предложила мужу: «Раз уж мы все равно сидим дома и растим ребенка, давай вырастим сразу двоих!»

Каково же было мое удивление, когда я поняла, что второе младенчество проходит намного быстрее первого! Более того, оправдалась еще одна моя

надежда: сестры росли дружными, настоящей командой. Муж называл их «обе две»: «Обе две, гулять!», «Обе две, за стол!»

То есть, когда вам кажется, что ребенок никак не вырастает, нужно понимать: да, время замедлилось. Может быть, специально — чтобы мы могли прочувствовать каждый миг. Но медленное время все равно движется. Откройте календарь и поставьте себе точку через шесть месяцев от сегодняшнего дня. Гарантирую: в этот день вы оглянетесь на полгода назад и скажете: «Как время быстро пролетело!»

«Они всегда болеют»

Более того — это всегда происходит не вовремя. Наша старшая дочь заболевала накануне отпуска. Высоченная температура, полный упадок сил — и какая-нибудь гнойная ангина.

— Поезжайте без меня, — смотрела она на нас своими большими глазами. Она всегда думала о других.

Как будто это было возможно — уехать без нее!

Мы даже не говорили про грядущий отпуск вслух, она сама не знала, когда и куда мы поедем, но все равно заболевала четко накануне. Мы уезжали вместе с ней — в отпуске она быстро восстанавливалась.

Да, дети болеют не вовремя. Позвал гостей — жди, что у ребенка будет рвота. Собрался в кино — скакнет температура. Не знаю, почему так происходит. Может быть, дети таким образом обращают внимание на себя.

Но ведь у нас все в жизни происходит не вовремя, даже если мы просто строим четкие планы и верим, что они исполнятся.

Хочешь рассмешить Господа? Расскажи ему о своих планах!

Так что детские болезни — это всего лишь частный случай.

Наши дети выросли здоровыми и сильными. Но и они в детстве много болели: у старшей дочери было косоглазие, которое мы долго и методично исправляли, у второй дочки — проблемы с почками и легкими, у сына — с иммунитетом (и он героически решил ее сам, став взрослым).

Если уж наши дети с группой здоровья «А» болели много и серьезно, то поверьте: болеют все.

Я восхищена тем, как к детским простудам относятся на Западе. На них просто не обращают внимания. Сопли, кашель, небольшая температура — все это не считается болезнью. Это нормальный процесс приобретения иммунитета.

Так что скорее есть повод занервничать, если ребенок до пяти лет ничем не болел (точнее, был бы повод, если бы такие дети существовали).

В Голландии детей учат плавать при любой температуре — они ныряют в куртках и ботинках. Потому что Голландия — страна каналов, упасть в воду — пара пустяков и нужно суметь выплыть.

Занятия проходят в открытых бассейнах, и никто не замечает, что на улице холодный ветер или проливной дождь. Поплавали, переоделись в сухое, сели на велосипеды и разъехались по делам. Голландия — страна

мало болеющих людей. Там никто не любит лекарств. «Больше гуляйте!» — любимый рецепт детских врачей.

Поэтому взгляните на детские болезни с другой стороны. Да, есть серьезные случаи — отиты, гаймориты, ангины, — которые нужно методично лечить. Есть «проходные» простуды, из-за которых даже глупо переживать. Но и в том и в другом случае любая болезнь вылечится. Как шутила одна очень хорошая врач-педиатр: «Чудесная у меня профессия! Лечу детей от того, что само пройдет!»

Да, дети должны переболеть (словно на каждого ребенка при рождении спускается разнарядка: столько-то бронхитов, столько-то конъюнктивитов), но, подчеркну, я совсем не призываю легкомысленно относиться к серьезным болезням. Когда у нашего сына в семь лет начались постоянные гаймориты, мы с мужем вложили все наши деньги и ресурсы в то, чтобы я смогла на месяц уехать с ним на море. И мы вылечили ребенка.

Моя мама всю жизнь расстраивалась из-за того, что ее, астматика, в детстве ни разу не возили к морю. Она стала ездить, уже став взрослой, — но было поздно. Море облегчало ее состояние, но полностью вылечить астму уже не могло.

Но как отличить серьезную болезнь от простуды? Как выбрать верную схему лечения? Я действую по принципу «три мнения». Обследоваться у трех врачей и получить от них три заключения. А дальше — анализировать.

Желательно при этом исходить не из принципа «какой метод проще и быстрее», а из принципа «вылечить раз и навсегда».

«Почему это должен / должна делать я?!»

Разновидность этого вопроса: «Что я здесь делаю?!» Давайте признаем: для многих из нас младенец — это скучно. Целыми днями менять испачканные подгузники и целыми ночами не спать — это не то, ради чего стоило получать два диплома о высшем образовании.

От выматывающей монотонности будней возникают проблемы с мужем. Он приходит с работы — у него блестят глаза, он решал какие-то интересные задачи — или не решал, а спорил с начальником. Но у него весь день работали мозги, у него было множество событий… А дома только пеленки, хныканье и бутылочки с молоком.

Жена отлично понимает, что придирки к мужу несправедливы. Он не просто зарабатывает деньги, он любит, он соскучился, а все равно обидно. Справиться с собой очень трудно, а повод поссориться найти всегда легко. Особенно если ребенок болеет и нервы матери на пределе.

Сейчас люди рожают осознанно — это и хорошо, и плохо (как и все в нашей жизни). Люди моего поколения рожали рано: наша первая дочка появилась, когда мне было девятнадцать лет, вторая — в двадцать один год. У наших друзей-ровесников росли дети, ровесники наших. Когда ты молод, легче понять своих детей, хотя бы потому что мы реально помнили свое детство, оно было недалеко. Растить ребенка было легко и весело. Когда

рожаешь ребенка в сорок лет, уже очень хорошо чувствуешь подводные камни и ответственность за маленькую жизнь. Нет той легкости и бесшабашности, какая есть у молодежи.

Да, ребенку прикольно с молодыми родителями. Ребенку классно, когда его рожают осознанно. Ему вообще важно только одно — чтобы его любили! Бессонные ночи в двадцать лет переносятся намного легче, чем в сорок. Значит, взрослая мама априори в состоянии стресса. Можно сказать, физиологического, потому что недостаток сна для организма хуже, чем даже недостаток пищи.

Молодая мама тоже в стрессе: ей хочется гулять, танцевать, учиться — а тут ежедневная скучная вахта, которой нет конца и края.

Что же делать?

Я выступаю за помощь. В последнее время я радикально поменяла свое отношение к нянькам. В нашей семье все любят младенцев, но при этом с нетерпением ждут, когда у ребенка проснется разум. И я теперь не вижу ничего плохого в том, чтобы во время младенчества и раннего возраста пользоваться услугами нянь или бабушек. Да, мы растили детей сами — если у нас и были няньки, то они приходили лишь на короткое время, когда родителям требовалось отлучиться по учебе или работе. То есть ситуация «дома и мама, и нянька» не возникала никогда. Я часто говорю эту фразу: кроме нас с мужем, никто ни разу не вставал ночью ни к одному из наших детей. Но я говорю ее без гордости. Мы сильно посадили на этом здоровье.

Вообще у меня есть претензии к советскому правительству. Мы с мужем должны были родить пятерых детей, как оба хотели. Муж — четвертый ребенок в семье, я вторая, но с детства мечтавшая стать многодетной мамой… Нет идеальных родителей, но мы действительно могли бы вырастить отличных людей, потому что больше всего на свете любили общаться с детьми, помогать им раскрываться и расти.

Мы всегда были отличной командой по выращиванию детей. При этом муж развивал мозги, а я учила общению с людьми. Классное сочетание, которое, как мы сейчас видим, привело к фантастическим результатам.

Но так случилось, что нагрузка на здоровье оказалась слишком сильной. Работа, безденежье, недосып… В магазинах не хватало элементарных продуктов. Даже за творогом и капустой приходилось стоять в длинных очередях. В такой ситуации мы смогли родить только троих. Иначе, поверьте, еще два наших ребенка точно появились бы на свет.

Хорошо, что сегодня многие родители уже могут позволить себе няню — пусть не на весь день, а только на несколько часов. Но тут возникает другая проблема.

«Нина Витальевна, я пришла домой, а ребенок играет с няней и не хочет ко мне на руки!» — знаете, сколько раз я слышала этот вопрос от своих учеников? Сотни! И я уверена, многие читатели этой книги тоже искали баланс: что могут делать только родители, а что можно доверить няне.

Мой совет: доверьтесь. Самый важный критерий, который стоит принимать в расчет, — любит няня вашего ребенка или нет. Если да (а

настоящие няньки действительно любят своих подопечных, без этого нельзя) — не волнуйтесь! Ваш малыш растет в любви, с крепкой устойчивой психикой, он встречает по вечерам уставшую, но соскучившуюся по нему маму… Он вас любит. Даже если здесь и сейчас ему не хочется прерывать игру с няней, он вас любит.

И это намного лучше, чем «посвящать всю себя детям», раздражаясь и сходя с ума от бесконечной круговерти быта, если она не вызывает у вас прилива энергии.

Для мамы и папы важно не количество общения с ребенком, а качество. Да, бывает, что родители не знакомы со своими детьми. Они не понимают их, не знают, не чувствуют. У меня есть знакомый, который отправил свою двенадцатилетнюю дочь в закрытую английскую школу — девочка вернулась чужая. Она до сих пор чужая.

Но порой отец или мать обращают серьезное внимание на ребенка после того, как ему исполняется три года, пять лет — а до этого малыш растет «в няньках»… И ребенок привязывается к родителям и любит их бесконечно.

Инесса Арманд воспитывала своих детей через письма. Она была революционеркой, жила далеко… А детей было пятеро. Они никого так не любили, как мать, — и выросли прекрасными людьми.

Баланс и чувство меры должны быть во всем. Если вы рожаете ребенка, хотите получить радость от его взросления и вырастить близкого себе по духу человека, нужно приложить к этому время и силы. Но не тратить все время и все силы, что есть у вас.

Однако если человек растет и понимает, что он для родителей — помеха, что им без него лучше, он никогда этого не забудет.

Моя благодарность папе и маме в том, что они не могли жить без нас с братом. При этом в доме постоянно жила няня Галя. Все бытовые заботы были на ней, а родители увлеченно ставили кукольные спектакли, готовили летние походы, читали книги, играли с нами в настольные игры.

Поэтому я за помощь нянь. И за полное осознание, зачем вы родили этого ребенка.

Моя Дочь Лидер, глава российского филиала большой международной корпорации, каждое утро просыпается в 6:00, чтобы два часа поиграть с маленьким сыном. Потом она уезжает на работу до глубокой ночи. Но два утренних часа принадлежат только ей и ребенку.

Итак, напомню три фразы, которые чаще всего произносят родители младенцев.

- Они никогда не вырастут!
- Они всегда болеют!
- Почему это должна делать я?!

А теперь — типичные проблемы и ситуации.

Проблема № 1

Ребенок стесняется. Он живой и веселый в кругу родителей и дедушек с бабушками, но сразу теряется, забивается в угол и молчит, когда рядом оказываются другие люди, даже знакомые ему

Все дети, как и все взрослые, — разные. Некоторые обожают выступать, для других «рассказать стишок на табуретке» — жуткое испытание. Причем застенчивость ребенка — вовсе не показатель того, что его кто-то ругал, высмеивал или слишком давил. Нет! Просто страх публичности — один из самых распространенных, он присущ многим людям.

Психологи утверждают, что страх перед публичными выступлениями испытывают семьдесят процентов людей на планете Земля.

Я много раз проверяла эту статистику в разных больших аудиториях. Просто просила поднять руки тех, кому страшно выйти на сцену. Действительно, руки поднимали три четверти зала!

Конечно, очень хочется сказать сыну: «Не волнуйся! Выйди и расскажи стихотворение!» Или даже мотивировать: «Споешь песенку — получишь конфету!» Вроде бы из благих побуждений действуем. Но строить ребенка по нашему внутреннему идеалу — занятие опасное. И чем дальше мы будем его отодвигать от него самого, тем дольше он потом будет возвращаться к себе настоящему. А он захочет вернуться.

Умение держаться на публике нужно каждому, а застенчивость еще, пожалуй, никого не осчастливила. Особенно когда речь идет о подростковом возрасте, ведь общение с ровесниками в этот период выходит на первый план. Что делать? Предлагаю три занятия, которые в нашей семье очень пригодились.

Первый вариант — **домашний театр**. Можно ставить сказки, концерты, устраивать показы мод. Это не тот случай, когда ребенка ставят на табуретку и заставляют читать стишки перед нетрезвыми гостями. Что ваш сын действительно любит делать? Предъявите его умение публике в самом выгодном свете. Например, одна из наших внучек обожала наряжаться, и мы сделали для нее номер — показ мод. А другая очень стеснялась, и поэтому мы надели на нее маску. Ведь если на тебе маска волка или зайчика, ты уже не ты, а волк. И свои первые шаги по сцене она делала именно в маске. А потом уже смогла ее снять.

Второй вариант — **подготовить тост**. Конечно, вы будете обсуждать его с ребенком заранее. И придумывать, что скажете бабушке на юбилей, дедушке на день рождения. Вы отрепетируете текст и заранее приготовитесь к маленькому, но такому важному триумфу сына или дочки.

И вот — торжественный момент. Гости за столом, ребенок встает… и забывает слова. И краснеет. И хочет убежать. Ваша задача — поддержать его. Это выступление не должно быть важно вам. Оно — для ребенка. Застеснялся — возьмите его за руку, помогите, подскажите.

Иначе путь вашего ребенка к публичности будет еще более долгим.

Я знаю родителей, которые разучивали песни и стишки «на два голоса» и выступали вместе с ребенком. Потому что с мамой или папой — уже не страшно!

Третий вариант — **игра в журналиста**. Сейчас в любом мобильном телефоне есть диктофон и видео. Предложите ребенку брать интервью у членов вашей семьи или друзей — и записывать это на видео. Камера или микрофон хорошо снижают страх публичности, проверено миллионом журналистов! А потом покажите записанное на экране ноутбука или телевизора. Даже если ребенок от смущения убежит в другую комнату, он все равно оттуда будет наблюдать. И «считывать» реакцию зрителей.

Мы с детьми любили играть в журналистов. Но была и еще одна игра — ресторан «Семейная радость». К нам в гости приходили бабушка-дедушка с их друзьями, я становилась шеф-поваром, муж — метрдотелем, а дети — официантами. И они обслуживали дедушку, бабушку и их друзей, которые в этот момент были вовсе не дедушкой с бабушкой и знакомыми нам тетями-дядями, а чопорными гостями. И хоть наши дети сами крайне редко ходили в рестораны, навык этот оказался для них очень полезен. Играя чужую роль, автоматически становишься публичным. Ну, а натренировавшись «в ролях», можно и самому выходить на сцену. Уже не страшно!

И еще один момент. Не нужно слишком усердствовать в похвале, если ребенок смог прочесть стихотворение или сказать тост. Излишняя похвала и ажиотаж могут напугать его еще больше. Скажите спокойно: «Отлично выступил». Этого будет вполне достаточно. У ребенка должно создаться впечатление, что выступать — это нормально. Обычное действие, ничем принципиально не отличающееся от чистки зубов или приготовления ужина.

Проблема № 2

Ребенок капризничает, ноет, плачет — и делает это бесконечно

Дети, конечно, мастера манипуляции. Они могут ныть так долго, как требуется, чтобы сломить даже железную волю родителей — и подвести маму с папой к той черте, когда они готовы на все, лишь бы ребенок замолчал.

Нужно стараться понять причину. Например, дети капризничают после болезни. Не во время простуды, не в кризис — а именно после того, как болезнь заканчивается. Малыш уже почти здоров, ему уже хочется бегать и играть, а сил мало. И ребенку это некомфортно, непривычно, его это злит — и начинаются капризы.

Такой период нужно пережить, понимая, что он закончится.

Но бывают и капризы-манипуляции. Все замечали: дети

капризничают не «когда», а «кому». Бывает, что с мамой сын заходится в плаче, а с папой демонстрирует чудеса спокойствия. Или наоборот: с мамой — ангел, а из папы веревки вьет.

Здесь отлично помогают правила. Вообще я противник запретов, но сторонник правил. Ребенок должен понимать: если я поступлю так — будет вот это. А если я сделаю то — получу вот это.

Если дочка знает, что после того, как съест суп, ей будет выдана конфета, то ее требование дать конфетку уже не каприз. Это следование правилам. А правила придумывают взрослые, и в ваших силах создать такой свод норм, который удобен вам. Надо только самим никогда не отходить от собственных правил в угоду ребенку.

Вот маленький ребенок испугался ночью, попросился к вам в постель. Он до этого долго болел, вам его жалко. А еще очень хочется спать!

Вы «даете слабину», берете ребенка. Как вы думаете, что случится следующей ночью? Правильно! Он будет стоять перед вашей кроватью с несчастным видом и решимостью (одно другому не противоречит).

И вот тут вы должны принять решение. Либо отныне ребенку будет разрешено залезать к вам в постель, либо вы спокойно отведете его, плачущего навзрыд, в свою кроватку, а потом посидите рядом, пока он не успокоится.

Помню, как моя Дочь Профессор воспитывала свою старшую дочку (а та родилась мастерицей капризов). И моя дочь железно выдерживала характер, не поддаваясь на слезы и бесконечное «ну купи-и-и-и». Мой сын шутил, глядя на свою старшую сестру: «Ты как дрессировщик тигров». Но такое умение «держать характер» помогло им обеим, когда они вдвоем оказались в Голландии. А сегодня они нежно и трогательно дружат, поддерживая друг друга.

Проблема № 3

Ребенок плохо кушает, соглашается съесть только очень ограниченный набор продуктов

Отдельным пунктом капризов идет главный родительский страх: «он плохо кушает». Я умышленно отношу его к капризам, потому что с помощью «поел / не поел» ребенок может очень ловко манипулировать родителями.

Когда для мам и бабушек (папы, как правило, относятся к еде более философски) прием пищи становится гиперценностью, ребенок не может этого не чувствовать. И не сыграть на этом тоже не может. Поэтому он ловко дергает за струны материнской души съеденной (или не съеденной) тарелкой каши.

Недавно ко мне на дачу приезжала знакомая с внуком. Так получилось, что она фактически воспитывает его сама и вся

ее нежность, любовь и забота дарятся ему безраздельно.

Так вот, знакомая меня сразу предупредила: «Он ест только огурцы и арбузы». Поначалу действительно так и было. Но ближе к ночи мальчишка съел тарелку макарон, потом в ход пошли котлеты… Бабушка была поражена тем, что внук начал есть то, что никогда не ел.

А потому что в гостях неинтересно капризничать. Тут много других развлечений!

У всех моих детей аппетит был отличный. Во-первых, мы с мужем даже не сомневались, что наши дети будут «хорошо кушать». Во-вторых, еда появлялась на столе только на определенное время, а потом исчезала — до следующего приема пищи. Кто не съел — тот ждет ужина.

Перекусы и набеги на холодильник были запрещены.

Проблема № 4

Ребенок предпочитает одного из родителей и практически полностью отказывается контактировать с другим

Это, конечно, классическая история дошкольников: мальчики хотят жениться на маме, а девочки — выйти замуж за папу. Но этот романтический период начинается и заканчивается. Через какое-то время те же семьи замечают: девочка вдруг стала намного ближе к маме, у них появились свои секреты, свои женские темы.

Бывает и по-другому: сильная привязанность к одному из родителей так и тянется из года в год. Мы пережили это: когда старшая дочка была маленькой, она даже не шла на руки к отцу. Мы идем по улице, дочка устала, я беру ее на руки, муж рядом налегке. Люди косятся: почему папаша ребенка на руки не возьмет, маме же тяжело! И не понимают, что не пойдет к нему дочка. И невозможно это преодолеть. Она так и осталась маминой дочкой, хотя всегда любила и уважала отца. Они похожи во многом, вплоть до того, что оба научные работники, оба — профессора, люди с глубокой эрудицией и отличной памятью. Может, дело как раз в их похожести? Не знаю.

Мы не требовали от маленькой дочки, чтобы она пошла на ручки к папе, но часто я оставляла их вдвоем, чтобы дать ей возможность играть с ним, общаться.

Кстати, я сама была больше мамина дочка, чем папина. С моей публичностью и живостью характера мне нужна была социализация, и мама очень хорошо помогала мне вливаться в мир. Папа с его наукой и музыкой казался мне более закрытым. А сейчас мы с папой переписываемся каждый день. И оказалось, что мы с ним близки. Очень близки.

Я убеждена: количество времени, проведенного с одним родителем, не коррелирует со степенью любви ребенка к нему.

Бывает так: папа с мамой развелись, папа создал новую семью, там

появились дети, с ребенком от первого брака видится редко, а ребенок этот все равно папу любит сильнее, и дарит подарки младшим братьям и сестрам, и становится опорой отцу в старости… Вы знаете такие истории? Я знаю, и не одну.

Проблема № 5

Младенец очень плохо засыпает и просыпается от каждого шороха

Какой же проблемой для нас было уложить старшую дочку! Укачивание, сказки, песни, смена караула… «Ну хотя бы, если долго укладываешь, она долго поспит?» Нет. Даже если засыпала, просыпалась от малейшего шороха. Она даже не плакала. Просто лежала с открытыми глазами. Но неспящий ребенок — это источник постоянной родительской тревоги, а спящий — умиротворения. У дочки так и остались проблемы со сном: она училась в школе, потом в институте, вышла замуж, родила собственную дочку… и ей по-прежнему было трудно засыпать по вечерам. Все изменилось, когда она вышла за своего индийского мужа: оказалось, что рядом с любимым мужчиной она засыпает мгновенно и спит глубоко и качественно.

Так что же делать, если ребенок засыпает с трудом? Мне кажется, искать свою «сонную ситуацию». Некоторые дети хорошо спят после тарелки каши. Кому-то нужно включить негромкую музыку. А некоторых убаюкивает шум телевизора… Нужно внимательно присматриваться к малышу: в какой ситуации он засыпает быстрее? Что этому способствует? Почему?

Кстати, у старшей дочери тоже была своя «сонная ситуация», разгадать которую мы, к сожалению, так и не смогли. Иногда, если мы с мужем надолго задерживались на работе, с дочками оставалась нянька — простая деревенская баба Дуся. Так вот, у бабы Дуси дочка засыпала мгновенно.

— Как вам удалось ее уложить? Как вы ее укачали? — бросалась я к ней.

— Так время пришло спать, вот она и уснула, — отвечала баба Дуся.

Может быть, дело было в нашей родительской нервозности? Мы сами так сильно боялись процесса ее укладывания, что наша тревога передавалась ей.

Проблема № 6

Ребенок много времени проводит с гаджетами

Я знаю один очень дорогой и хороший частный интернат. Детям там разрешают брать в руки телефоны только на один час в день. Знаете, как ведут себя эти дети, когда возвращаются домой на каникулы? Они не вылезают из гаджетов. Не могут наиграться, «насидеться» в соцсетях,

насмотреться видео. Запрет подогревает интерес.

Я знаю людей, которые выдергивают шнур от компьютера, чтобы ребенок «вернулся в реальность». Но тогда он сидит в компьютере ночами, пока мама и папа не видят. Или идет к друзьям, и там вы уже ничего не можете контролировать.

Повторюсь, я противник запретов. Но сторонник правил и договоренностей. «Сейчас ты двадцать минут смотришь мультфильмы, а потом все идем ужинать» — и ребенок должен сам через двадцать минут выключить мультик и прийти на кухню.

Кстати, чем больше интересных альтернатив мы предложим, тем меньше внимания ребенок уделит виртуальной реальности. Да, гаджеты — это серьезные соперники. Значит, ищем такие фильмы, книги, занятия, которые смогут переключить на себя внимание ребенка.

Подсказка: ребенок всегда предпочитает то, чем можно заниматься вместе с родителями. Он так устроен. А если мама говорит: «Иди почитай» или «Иди поиграй» — это не вариант.

И, конечно, надо понимать: гаджеты — это объективная реальность. Запретить их совсем — все равно что вам в вашем детстве запретили бы, например, пользоваться общественным транспортом. И сказали бы: «Нет, ходи только пешком, так полезнее».

Когда я увидела, что моя внучка в полтора года сама находит на планшете игру, сама ее включает и играет, для меня это было какой-то фантастической картинкой. Сейчас внучке четыре года, она сама нашла программу, которая учит детей английскому языку, и сама по ней занимается. И я не думаю, что это уникальный случай: просто ее мало ограничивали в пользовании гаджетами. Это мир современных детей, их инструмент познания. Им жить в цифровом мире, так дайте им возможность как можно раньше научиться им пользоваться! Конечно, надо думать о безопасности для общего развития. И особенно о глазах. Доказано, что дети, которые пользуются гаджетами больше двух часов в день, потом имеют проблемы со зрением.

Мой Сын Психолог нашел-таки способ увлечь маленькую дочь общим занятием. Он заметил, что она испытывает большой интерес к насекомым: муравьям, бабочкам, паукам. Они стали ходить вдвоем в парк, собирать насекомых. Сейчас она знает все виды бабочек, кузнечиков и жуков — на русском и английском языках. Ей купили аквариум с рыбками.

А недавно ей купили настоящего маленького дракона (такая забавная ящерица, покрытая шипами, которую надо кормить живыми сверчками).

И дракон победил мультики!

Думаю, котята и щенята тоже всегда победят стремление сидеть в гаджетах. Как и веселые игры с родителями.

Проблема № 7

Ребенок не умеет играть сам, ему постоянно нужно присутствие мамы или папы

Ни у одного из наших детей и внуков не было такой проблемы. Они всегда умели играть сами. У нас большая семья, у каждого из детей — свой характер, свои склонности, свои интересы. Но если, несмотря на всю их несхожесть, каждый умел играть сам, значит, мы все-таки вывели эту формулу самостоятельно занимающегося ребенка.

Маленький ребенок всегда чувствует, довольны ли им родители. И так же хорошо он чувствует, тревожатся они за него или нет. А для мам и пап постепенное «делегирование полномочий» ребенку часто связано с тревогой за малыша — даже если речь идет о том, чтобы он поиграл сам, пока мама готовит ужин.

Мамы бросаются показывать и подсказывать: нет, куклу надо укачивать вот так. Машинку катать вот так, домик строить вот так. И ростки самостоятельной игры заглушаются.

Нам было не страшно оставлять детей в комнате одних. И они быстро находили, чем им заняться.

Однако наши дети довольно рано стали командой. Девочки не помнят себя без сестренки рядышком. Мальчик — без двух старших сестер.

Если ребенок растет один, он ищет общения с родителями, в том числе и как с партнерами по играм. Думаю, надо обязательно уделять время, чтобы играть с ним вместе. Однако нужно всячески поощрять занятия в одиночку, и это не должно ограничиваться мультиками на айпаде.

Наблюдайте за ребенком, пробуйте предлагать ему разные виды игр и занятий. Никто не сделает этого лучше вас.

Проблема № 8

Ребенок постоянно обижает и задирает сверстников

Да, есть такие «ужасные дети»: они приходят на площадку и тут же начинают отбирать игрушки, толкаться, кричать… Каждый из нас встречал их — задиристых, неуживчивых. Как правило, это первые дети в семье. У них нет привычки делиться с другими, они не знают, как это — жить в окружении таких же, как они. Когда моему маленькому сыну (третьему ребенку в семье) давали пряник, он рефлекторно делил его на три части: себе и сестрам.

Словом, когда есть братья-сестры, проблема «он задирает других» решается сама собой. А вот когда ребенок один, надо искать аргументы. «Это чужая игрушка, отдай ее» — он не поймет. Но если вы покажете ему, как это — лишиться любимых машинок или кукол, может понять. Да, отобрать на время все игрушки. Да, поплачет немного. Но он должен

проникнуться.

Две мои внучки, которые родились в семье Дочери Лидера буквально одна за другой, не дружили между собой: маленькая постоянно задирала старшую. И нам приходилось показывать ей, насколько это обидно и больно ее сестре.

Был период, когда она могла укусить сестру за руку. И однажды я взяла ее руку — и ее же зубами эту руку прикусила, чтобы девочка поняла, как это больно. У нее на лице было написано изумление пополам с обидой: она действительно не могла представить, насколько болезнен ее укус. Это был лишь один из моментов нашей общей сложной и большой работы, и мы понимали, что девочки вырастут, наладят отношения. Но не реагировать мы не могли.

Они выросли. И хорошо дружат.

Ребенок живет в обществе — и он должен уметь взаимодействовать с другими людьми.

И все же я не советую мамам сильно огорчаться и делать далеко идущие выводы, если их двухлетний ребенок обижает таких же малышей в песочнице. Дети растут и сильно меняются. В четыре года этот «хулиган» может стать застенчивым тихоней, и уже другие дети будут отнимать его игрушки.

Просто не надо поощрять плохое поведение, и стоит мягко приучать ребенка к мысли, что он не один на свете и делать все, что хочется, иногда невозможно.

Проблема № 9

Ребенок не хочет ходить в садик

Наша первая дочка пошла в садик очень тяжело. Она сама себя уговаривала по дороге:

— Я буду играть с ребятами, буду кушать суп и кашу.

У меня слезы текли, когда я это слышала. Потому что я знала: дочка просидит весь день в раздевалке, возле своего шкафчика с бабочкой. И будет ждать маму.

Два месяца. Первые два месяца она не заходила в группу. Просто сидела в раздевалке и ждала. Оставить ее дома я не могла: у меня только-только родилась вторая дочка, я училась, работала, муж трудился с утра до ночи…

Но когда подходил к концу второй месяц, я сказала себе: как бы ни было тяжело, если до пятницы дочка не пойдет в группу, заберу ее домой. Не знаю, как справлюсь, но заберу.

Она пошла в группу в четверг.

Сейчас я уже понимаю: это была психологическая проблема. Дочка всегда тяжело сходилась со сверстниками. Мы шутили, что она родилась взрослой — и действительно, по мере того как дочь становилась старше,

общаться с детьми ее возраста ей было все легче и легче. Но в два-четыре года она совсем не могла найти общий язык с ребятишками. Педагоги в садике ее обожали: достаточно было один раз прочесть ей стихотворение — и она пересказывала его наизусть.

— Наверное, у меня было что-то вроде аутизма, — сказала моя дочь, когда уже стала взрослой Дочерью Профессором.

Конечно, аутизма у нее не было, но социализация проходила очень тяжело.

А садик — это социализация. Я уверена: отказываться от него нужно лишь в крайнем случае. Найти тот, где вы будете доверять воспитателю, — необходимо. Кстати, в случае со старшей дочерью мы продержались два месяца именно потому, что я видела: воспитатели, две молодые девушки, искренне заинтересованы в моей дочке, они любят ее и хотят ей помочь.

Если ваш ребенок тоже очень тяжело привыкает к детскому саду, первое, что посоветую, — как можно чаще приглашать сверстников сына или дочки к себе домой, самим ходить на дни рождения его друзей. Иногда даже напрашиваться к родителям: «Мой сын слишком тяжело привыкает к садику, можно, мы тоже придем на ваш праздник — хотя бы на полчаса-час?»

Ребенка жалко. Очень жалко расставаться с ним, когда он плачет и просит: «Мама, не уходи!» Но нельзя идти на поводу у малыша. В нашей семье это звучало как закон: родители ходят на работу, дети — в садик. Для них это то же самое, что работа для взрослых. И дети, понимая это, принимали сад как неизбежность, а мы помогали им «встроиться» в группу сверстников.

Жизнь не может состоять лишь из приятностей. Будет и тяжело, и несправедливо. И кто-то полюбит, а кто-то нет. И необходимость ходить в садик — та самая «неприятность», которую ребенок вполне может пережить, если мама и папа его поддержат.

Дети очень любят, когда их воспринимают как взрослых, когда с ними говорят аргументами домашних правил. Это поднимает их в собственных глазах. Дайте им возможность уважать себя!

Проблема № 10

Ребенок не слушает и не слышит того, что ему говорят. Не реагирует на замечания — словно живет внутри себя

Такие дети действительно есть — они реально не слышат, когда к ним обращаются. Не реагируют даже на имя. Уходят так глубоко в свой внутренний мир, что достучаться до них из мира внешнего практически невозможно. Такой родилась одна из наших внучек — сейчас она, талантливый молодой ученый, занимается наукой, и, я уверена, у нее впереди большое будущее. Но в детстве с ней было сложно: если десять

раз подряд называешь ее имя, а она даже не оборачивается, кажется, что ребенок делает это нарочно. Почему-то именно мужчины переносили это особенно тяжело: ее отец, дед, дядя.

Мне кажется, детские психологи нужны как раз для таких случаев — необходимо разобраться, почему так. Что происходит в голове малыша? Если он слишком глубоко погружается в себя, как его можно оттуда «достать»? Если ребенок слышит обращение к нему, но демонстративно не реагирует, тоже нужно понять: почему? Может быть, все просто — вы слишком часто зовете ребенка и слишком много раздаете ему команд. Но причины могут оказаться и гораздо более серьезными — лучше их выяснить оперативно. Ведь сложные случаи, как правило, бывают с одаренными детьми, и надо не навредить, не потушить костер внутреннего творчества. Нам с внучкой это удалось: она по-прежнему может очень глубоко уйти в себя, не реагировать на внешние раздражители, но уже знает за собой такую особенность и краешком своего великолепного мозга научилась контролировать себя.

И под финал этой главы выскажусь о наказании.

Тема острая. Все мы понимаем, что бить детей нельзя. А шлепнуть по попе, если совсем довел всех окружающих, — можно?

В свое время я обращалась к книге Бенджамина Спока. Он говорил — да, можно. Иначе вы не сможете выйти из конфликта с самими собой как с родителями, потому что вы раздражены до крайности. И ненавидите себя за это. И с ребенком справиться не получается. То есть вы все равно сорветесь. Уж лучше шлепнуть по попе. А потом пожалеть ребенка и поругать себя!

Я не сторонник постановки в угол или лишения удовольствий. Эти наказания кажутся мне нечестными, унизительными. Если ребенок с рождения взрослый, мы просто обязаны его уважать и не пользоваться правом сильного! Я за диалог. Мне всегда по душе был метод естественных последствий, описанный еще Жан-Жаком Руссо. Если ребенок разлил чай — вздохните: «Эх, стол весь мокрый. Ну что ж, давай вытирай!» — и вручите ему тряпку. Сломал дорогую игрушку соседского мальчика — скажите: «Да, очень жалко. Я знаю, ты не специально. Но на те деньги, на которые мы хотели купить тебе новую машинку, теперь придется купить игрушку для Васи. А тебе машинку — когда снова накопим деньги». Вы не ругаете ребенка, а ставите его перед фактом: не самый лучший поступок повлек за собой не самые лучшие последствия.

Но этот метод применить можно не всегда. И тогда вполне допустимо пустить в ход наказания. Сначала — пообещать, что вы сделаете что-то неприятное для ребенка, если он не прекратит шалить, а потом обещание выполнить.

Наша маленькая внучка плохо вела себя в супермаркете: убегала от родителей, разбрасывала продукты с полок. И ее папа сказал: «Если ты сейчас не прекратишь, я отнесу тебя в машину. Ты будешь сидеть там

одна и ждать, пока мама купит все, что нужно».

Она не поверила. Он взял ее, упирающуюся, отнес в машину. Конечно, одну не оставил, но и сам в машину не сел. Стоял рядом с автомобилем и через приоткрытое окно переговаривался с дочерью, пока его жена совершала покупки. Девочка плакала, а он спокойно говорил ей, что в супермаркете нужно вести себя хорошо, что убегать от родителей нельзя, разбрасывать продукты нельзя, и если она не может себя сдержать, то в магазин ей путь закрыт.

Такое «машинное воспитание» случилось раза три — и ребенок стал слушаться.

Это очень важно: если прозвучало предупреждение, нужно привести его в действие. Иначе ребенок не будет обращать внимания на ваши слова. Говорить «будешь себя плохо вести — милиционер тебя заберет» — нельзя. Вы прекрасно знаете, что не заберет. Говорить «будешь плохо себя вести — оставлю тебя дома одного» — тоже нельзя, потому что не оставите. Ребенок это знает и ведет себя еще хуже.

Поэтому вы можете назвать лишь ту «угрозу», которую действительно готовы осуществить. И исполняйте ее, если ребенок продолжает не слушаться. Иначе в следующий раз ни одна из ваших угроз не подействует.

Глава 8

Дети от пяти до двенадцати лет

Они растут. И воспоминания о проблемах, которые казались неразрешимыми несколько лет назад, вызывают у родителей лишь умиление.

На смену первому прикорму и приучению к горшку приходят другие сложности — школа с ее «двойками» и домашними заданиями, первые попытки ответить на вопрос «кем быть?» и первое делегирование ответственности.

Восточная мудрость гласит, что от рождения до пяти лет ребенок — царь, от пяти до пятнадцати — раб, старше пятнадцати — друг. Ни в коем случае не хочу называть ребенка рабом, но то, что с пяти до двенадцати лет он должен слушаться родителей и иметь свои обязанности — несомненно.

Слово «надо» должно стать законом. Правда, родителям необходимо следить, чтобы оно появлялось в жизни ребенка не слишком часто, иначе понятие обесценится или заглушит растущие изнутри таланты и потребности.

Надо выполнять обязанности (и в школе, и дома).

Надо уметь дружить и делиться с друзьями.

Надо уважать взрослых.

Меня всегда огорчает, когда уже вполне взрослые дети (пять-восемь лет) совершенно спокойно вклиниваются в разговор старших — не замечая даже, что они мешают, не понимая, что это демонстрация избалованности и плохого воспитания.

Вот три фразы, которые каждый из нас произносит, когда дети проходят период с пяти до двенадцати лет: *«Ты уже взрослый»; «Выбирай занятие по душе»; «Познакомь нас с друзьями!»*

«Ты уже взрослый»

«Я сам!» — кричит каждый трехлетний малыш. Кризис трех лет, знакомый многим мамам, — это попытки ребенка отвоевать у родителей и мира право на, скажем так, «первичную самостоятельность»: самому одеваться, самому есть кашу, самому нажать кнопку лифта.

«Ты уже взрослый!», которое говорят мамы детям-школьникам, означает, что ребенку пришла пора брать на себя ответственность.

Но не может такого быть, чтобы ребенок до пяти лет рос, окруженный обожанием родни, а на следующий день проснулся — и побежал мыть посуду, пылесосить ковер и поливать цветы. Помните восточную мудрость? После пяти — раб.

Если еще до пяти лет мальчик или девочка не начинают чувствовать свое место в семье, свои возможности и обязанности — как раз и получается тот самый избалованный ребенок, с которым родителям потом будет очень

трудно.

Вообще я уверена, что семья — это тыл. Это всегда поддержка, даже если ребенок не прав. Но если изначально мамы-папы и бабушки-дедушки принимают решение, что их ребенок — властелин, потом последует очень много проблем.

Здесь, как и везде, нужны баланс и чувство меры.

Я за то, чтобы ребенок в пять лет четко понимал, что он что-то должен делать сам. И делать это хорошо.

«Ключ на шее» — целое поколение детей, рожденных в семидесятые годы. Это наши дети. Они росли сами: родители работали, нянек не было, в школу и из школы — сам, обед в холодильнике, разогрей.

Они выросли и стали хорошими людьми. Но все-таки я не думаю, что дети в шесть-семь лет должны получать столько самостоятельности, сколько мы вынуждены были им дать. Особенно если речь идет про нынешнее время. В восьмидесятые годы, когда все поколение росло «с ключом», общество опекало детей автоматически. Взрослые были интуитивно настроены на то, чтобы помочь маленькому человеку, если у того возникли какие-то сложности. Во дворах на лавочках всегда сидели бабушки (и они знали всех своих и чужих), которые непроизвольно присматривали за играющей ребятней.

Сегодня и бабушек во дворах нет, и общество изменилось. Поэтому, если есть возможность не отпускать ребенка в школу одного, лучше не отпускать. Нет ничего плохого в том, чтобы ребенка из школы забирала няня.

Достаточно побывать в травматологическом и ожоговом отделениях детской больницы любого крупного города, чтобы понять, каким опасностям подвергаются дети каждый день. Я журналист и, наверное, видела больше бед, чем средний россиянин. И я не хочу, чтобы с кем-то из детей они случались.

Я за взрослый надзор. Но при этом ребенок должен понимать: есть вещи, за которые отвечает только он. И есть рамки и границы, за которые он не имеет права выйти.

Однажды на социально-культурной ярмарке в Ульяновске местные художники показали инсталляцию: несколько коридоров, разделенных висящими веревками. На конце каждой был прикреплен камень. Если человек, идущий по коридору, касался веревочной «стены», камень ударял того, кто шел параллельным коридором.

На мой взгляд, это лучший символ свободы. Она заканчивается там, где начинается свобода другого. Такому же восприятию свободы нужно учить и ребенка: его самостоятельность и ответственность должны «уважать» свободу других членов семьи.

Семья — это коллектив, где надо считаться с каждым, сохраняя внутреннее достоинство.

Простой пример: у курицы, как известно, только две ножки. В наше время тотального дефицита жареная курица была мечтой и редким счастьем.

Я не помню, чтобы кто-то из наших детей мечтал о какой-либо другой части курицы. Все хотели именно ножку! Но никто не брал себе ее, пока я не распоряжусь, кому какой кусок. И если за столом были бабушки-дедушки, лучший кусок я предлагала сначала им. А потом уже дети сами определялись, чья очередь получить ножку. Вторая дочь всегда любила уступать, и старшая возмущалась: «Нет уж, сегодня этот кусок тебе!»

Сейчас я думаю, что они росли даже слишком взрослыми и самостоятельными. В возрасте десяти и двенадцати лет две наши дочери жили вдвоем на даче за сто километров от города. Сами готовили еду, да еще собрали двадцать литров земляники. Вдруг отказались от лагеря и попросились на дачу. Сказали, что справятся, что им очень «хочется»! Конечно, мы с мужем волновались эти две недели. Но доверили. Потому что было очевидно: наши девочки в этом возрасте действительно совсем взрослые.

«Выбирай занятие по душе»

Сейчас в моде раннее развитие — зачастую мамы начинают водить детей в специальные школы для малышей уже с шести месяцев. Но настоящий бум посещаемости кружки и секции переживают, когда их «посетителям» исполняется пять-семь лет. В это время родители готовы и очень хотят водить детей на музыку, танцы, английский, гимнастику…

Они интуитивно чувствуют: настал момент, когда надо подключать к развитию ребенка профессионалов. Потому что внутри одной даже самой замечательной семьи не дашь ребенку весь веер возможностей.

А развивать детей — это не то что добрая воля родителей. Это, на мой взгляд, их обязанность. Напомню формулу моей мамы-педагога: «Задача родителей — развивать потребности ребенка, поднимать уровень притязаний и предоставлять возможности». Мы не знаем, кем родились наш сын или наша дочь. И естественное желание вырастить из ребенка лучшее подобие себя не приведет ни к его успеху, ни к вашему счастью. У нас с мужем трое детей. Всем им мы прививали одинаковые ценности. Мы одинаково их кормили, водили в детский сад и лечили от болезней. У них и разница в возрасте небольшая!

Но все трое — совершенно разные. Им нравятся разные вещи, у них разный темперамент и разные таланты. Было бы глупо растить из всех троих журналистов или ученых-физиков, верно? Кстати, никто из наших детей не выбрал наши профессии.

Проблема в том, что дети в пять-семь лет сами не понимают, к чему у них есть склонность. Конечно, есть и такие, кто очень рано осознает свой талант. Девочка мечтает о балете и танцует с утра до ночи. Задача родителей — предоставить ей возможность ходить в балетную школу. Если вдруг ее туда не возьмут (отбор сложный), надо записать в танцевальную студию. Я знаю многих девочек, которые мечтали о танцах и балете, но родители предпочли этого не замечать. Мечта так и осталась

нереализованной. Возможно, действительно не было у них таланта. А вот если был?

Задача родителей — наблюдать и предлагать. Растить амбиции — в любом виде. Я очень люблю слушать Кена Робинсона — это один из самых известных спикеров ежегодной конференции TED (Technology, Entertainment, Design). Очень советую послушать его выступление о том, как школа при поддержке родителей неправильно растит детей.

Он рассказывает: «Часто бывает: ребенок по-настоящему увлекается музыкой или рисованием, он буквально живет этим, а родители говорят ему: “Брось музыку, ты не станешь музыкантом. Брось кисть — тебе не стать художником”». Родители волнуются, так как успеха в творческих профессиях добиваются единицы. Зарабатывать на жизнь людям свободных профессий труднее, чем менеджерам и бухгалтерам.

А в школе творческие занятия вообще не рассматриваются всерьез. Там царят математика, физика, история, литература. И если ребенок слабо интересуется главными предметами, он может оказаться двоечником и неудачником. А он — представьте — родился, на свою беду, художником!

Кен Робинсон приводит огромное число таких историй и пытается доказать, что целенаправленное развитие только одной стороны мозга у разных детей — неправильный путь.

И я согласна с ним. Почему нет? Почему человек, для которого музыка — целый мир, не будет этим зарабатывать? Как мы можем решать, какая сфера интересов ребенка «более хорошая», а какая — «менее хорошая»?

Самое обидное то, что дети нас слушают. Примерно до двенадцати лет (у всех по-разному, конечно же) они принимают на веру то, что говорят им родители. У них есть потребность подчиняться маме и папе. И чем чаще мы говорим: «Это нельзя, это не нужно, это у тебя не получится», — тем быстрее гибнут ростки их таланта.

Да, может быть, талант вашего ребенка пробьется вопреки. А если нет? Если нет у него такой воли, которая поможет ему пойти против желания родителей?

Поддержите его! Станьте его «волей».

Предоставьте возможности — и не ограничивайте желания.

«Познакомь нас с друзьями»

Возраст с пяти до двенадцати — это еще и социализация. И подготовка к «буму общения», который накроет вашего ребенка, когда он станет подростком.

Предыдущими подзаголовками в книге стали фразы, которые произносят практически все родители. К сожалению, фразу «Познакомь нас с друзьями» слышит не каждый ребенок.

К большому сожалению.

В семь лет еще трудно разбираться в людях. Но мы можем этому научить — если будем видеть, с кем дружит ребенок, как общается с ними,

как ведет себя. Для этого нужно, чтобы дети приходили к вам в дом.

Если же мы хотим самоустраниться от выбора приятелей и сказать: «Это личное дело ребенка, я не вмешиваюсь», — что ж, наше право. Но, как говорится, тогда — не удивляйтесь!

Даже в семь — десять лет, несмотря на то что дети остаются «маминими и папиными», у них появляются и свои авторитеты. И если в семь таким авторитетом, как правило, становится первая учительница, то уже в десять ее место начинают занимать друзья.

К этому возрасту нужно делегировать ребенку часть полномочий по выбору друзей, научить его находить тех, кто сможет развить его, а не тянуть вниз.

Поэтому не то что разрешайте, а буквально тащите друзей ребенка в дом! Наблюдайте за ними! Общайтесь с ними! Никогда не полагайтесь на мнение учителей, соседей, знакомых! Смотрите и делайте выводы сами!

Есть много семей, которые вызывают у меня восхищение. Они очень разные. Но в каждой такой семье друзьям детей было хорошо.

Ну да, съели все, что было в холодильнике. Ну да, испачкали квартиру. Ну да, разбили флакончик любимых духов. Ну да. Но если вы растите детей, вы же понимаете, что идеальная чистота и гарантированный комфорт — это не ваш выбор. Если для вас это важнее, тогда, может, и не надо становиться мамой и папой? Есть движение чайлдфри. Я никогда не осуждаю людей, которые понимают: им не нравится и не хочется растить детей. Они идут против привычной в обществе модели поведения — и это намного лучше, чем родить ребенка и растить его в нелюбви.

Появление друзей у вас дома — необходимое условие взросления. У ребенка формируется понимание: родители — это не «предки», которые ничего не понимают в друзьях, это не «опасность». Родители — «свои». И когда наступит подростковый возраст, дети продолжат приводить друзей к вам в дом. Мне кажется, это лучшее, что может случиться с тинейджером.

Никогда не забуду комплимент, который я последовательно получала от каждого из детей: «Мам, пап, таких родителей, как вы, ни у кого нет!»

У нас в доме было все можно. И к нам можно было привести сколько угодно друзей.

Ключ от дома, который есть у ребенка, означает, что это и его дом. Он не квартирант здесь, он у себя. Это вы когда-то жили в квартире — а ребенка у вас не было. Он же с самого рождения живет здесь, это для него самое родное место.

«Это мой дом, я только что сделал ремонт, нечего водить сюда табуны друзей!» — неправильная фраза. Дом (или хотя бы комната ребенка) — такое же его «право», как и ваше.

До сих пор, когда наша Дочь Лидер говорит тосты про своего отца, она вспоминает: «Папа всегда стучался, прежде чем войти к нам с сестрой в комнату». Он уважал право девочек на приватность — даже когда дочерям было по пять-семь лет.

На одном из семинаров ученики рассказали мне историю о том, как

небольшая региональная телекомпания обанкротилась из-за одного интервью.

Перед 1 сентября журналисты вышли на улицы города и спрашивали детей: «Где вы отдыхали?» И один из мальчиков, глядя в камеру, сказал: «Ну, мои родители, как всегда, уехали в Египет, а меня, как всегда, отправили к бабушке».

Папа этого мальчика оказался кем-то вроде главного прокурора города, мама — топ-менеджером крупной компании. И родители засудили телекомпанию. Согласно закону о печати, журналисты не имели права брать интервью у детей без присутствия родителей, и мама с папой легко доказали, что слова мальчика плохо сказались на их репутации. Хотя они действительно каждый год ездили в отпуск за границу, а ребенка оставляли бабушке.

А теперь подумайте секунду об этом ребенке. Не о телекомпании, а о мальчике. Раз он так сказал незнакомому корреспонденту, прямо в камеру… Наверняка он любит бабушку, и наверняка ему хорошо в деревне. Но каждый раз, когда родители собирались в отпуск и отправляли его к бабушке, кем он чувствовал себя в семье? Лишним. Не тем, с кем родители хотели провести отдых.

Возраст с пяти до двенадцати — тот, в котором все нужно делать вместе с ребенком. И встречать его друзей тоже. Потому что впереди подростковый возраст. И в него ребенок должен войти, чувствуя за спиной надежный родительский тыл.

Вспомним три фразы, которые часто произносят родители пяти-двенадцатилетних детей.

- Ты уже взрослый.
- Выбирай занятие по душе.
- Познакомь нас с друзьями!

А теперь разберем самые распространенные проблемы.

Проблема № 1

Ребенок постоянно врет. Обманывает и родителей, и учителей

Первым делом выдохните. Умение сочинять — свойство хороших рассказчиков. Может быть, у вас растет будущий писатель, журналист или политик. А потом постарайтесь проанализировать: когда ребенок врет? В каких ситуациях? И вранье ли это?

Расскажу одну историю — она случилась с моей мамой, когда та была еще девочкой. В их семье пропали деньги. И обстоятельства сложились так, что все подумали на нее. Казалось абсолютно очевидным: деньги взяла она, а теперь сочиняет разные другие «версии».

А деньги нашлись — через несколько месяцев. И моя мама

признавалась: для нее неверие родителей стало травмой на всю жизнь.

Но если вранье очевидно, дайте ребенку понять, что вы это видите и что последствия будут хуже, чем если бы он сказал неприятную правду.

В моем детстве тоже была страшная история. Я не любила чистить зубы. Родители прекрасно об этом знали и проверяли, выполнила ли я свою «зубную повинность». Однажды перед воскресным походом на лыжах мама сказала:

— Ниночка, ты не чистила зубы — твоя щетка сухая. Сходи, почисти.

— Нет! — вдруг уперлась я. — Я чистила другой щеткой, а потом ее выбросила!

Никакой другой щетки, конечно, не было.

— Ты обманываешь, — сказала мама.

Мне несколько раз спокойно предлагали сказать правду, но я самозабвенно повторяла историю про вторую щетку.

Дальше — совместный поход к мусорному ведру и разоблачение.

Меня выпороли.

Я до сих пор не знаю, правильно родители поступили или нет. Но помню одно: когда папа меня порол, в соседней комнате плакала мама. Мне было очень больно и от того, что пороли, и от того, что мама плакала.

Она была веселой и очень редко плакала. И я знала, что виновата перед ней.

И никто в то воскресенье не поехал на лыжах.

Иногда меня спрашивают: а может, не обращать внимания на вранье ребенка? Мне кажется, нет. Как можно строить отношения на доверии, если и вы, и ребенок допускаете, что он может вас обмануть? И как он после этого будет доверять вам?

Однако надо отличать вранье от фантазий.

Бывает, что сквозь фантазии ребенка можно услышать его потаенную мечту.

Бывает, что в них он предстает в образе героя, а в жизни страдает от того, что ровесники сильнее и смелее.

В любом случае нельзя ругать, надо задавать вопросы и слушать, думать, беседовать.

Проблема № 2

Ребенок ворует из дома, может украсть игрушку в магазине

Не знаю, утешит вас это или нет, но дети воруют. Очень многие. Мелочь из родительских кошельков, конфеты в супермаркетах… Я сама однажды своровала булочку в магазине — ее захотелось до страсти, а денег не было. Меня никто не ругал, но мне самой от этого стало так неприятно! И мама сказала: «Ты ведь не забудешь этого никогда. Будешь

расти — и помнить про свою булочку…» И я испытала к ней огромную благодарность за то, что она поняла меня, не ругала, я бы даже сказала: поддержала. Больше никогда и ничего я не крала. Тем более что мне пришлось пережить поход с мамой в булочную, разговор с продавцом и возврат денег.

Но если вы видите, что воровство — не единичный случай, что оно повторяется, значит, чего-то ребенку не хватает. Может, родители слишком строги к нему или слишком плохо слышат его потребности. Иначе почему он так поступил?

Не бывает людей, которые родились идеальными, идеально росли и стали идеальными взрослыми. Дети и взрослые должны совершать ошибки — иначе ничему не научишься.

Единственное, что нужно помнить всегда: ваш ребенок хороший. Поступок его может быть нехорошим, а вот ребенок хороший всегда.

Проблема № 3

Ребенок не следит за чистотой, разводит грязь, не убирает свою комнату

Есть две замечательные книги Корнея Чуковского: «Мойдодыр» и «Федорино горе». Поставить школьный или домашний спектакль по ним — одно из лучших решений! Ребенок прочувствует ситуацию, осознает, что быть грязнулей плохо.

Дети чувствительны к похвале. И если вдруг ваш ребенок вернулся из школы — и его рубашка и пальцы не измазаны чернилами, — обязательно похвалите! Любое движение к чистоте, даже самое микроскопическое, должно быть замечено и одобрено. Даже если он вернулся не такой грязный, как обычно, уже можно устраивать праздничные пляски.

Динамика. Она важнее, чем результат «здесь и сейчас».

И обратите внимание на себя. Если ваш ребенок не застилает постель, загляните в свою спальню: а ваша постель в каком состоянии? Она застелена? У вас в кабинете чисто?

Если есть претензии к грязным носкам и заношенным рубашкам — оглянитесь сначала на себя! Мой муж каждый вечер запускал стиральную машинку. Агрегат под названием «Вятка» грохотал, но обойтись без него было нельзя: ценность чистых вещей считалась высокой.

И дети к этому привыкли. Мой муж повторял: надо менять одежду и обувь, потому что они тоже устают…

Он раскладывал аккуратные стопки носков, маечек и штанишек, разглаживая их большой теплой рукой. Мы брали эти вещи и ценили его труд.

Порядок и чистота — это хорошо.

Но здесь, как и везде, важно не перегнуть палку. Однажды я оказалась в комнате девятилетней девочки. Комната выглядела как мебельный магазин. Идеально застеленная постель. Идеально чистый стол без единого листочка на нем. Ни одной брошенной игрушки. Ни одной раскрытой книжки. Стерильность, возведенная в абсолют.

Этой девочке потом пришлось очень трудно. Потому что возможность устроить беспорядок тоже важна для ребенка. Он в творчестве! Он в игре! А мама или бабушка как будто не видят этого и в сотый раз повторяют, что главное — все потом убрать и навести порядок. Есть такая пословица — «грязинка тоже витаминка». Она кажется смешной, но лишь на первый взгляд. Искусственное ограждение от любой «грязи» — и здесь, пожалуй, ситуацию можно рассмотреть шире, не ограничиваясь чистотой полов в квартире, — не приведет ни к чему хорошему.

У моих дочерей нет проблем с желудками. Даже если все вокруг страдают от отравления, они чувствуют себя прекрасно. Просто, когда они были маленькими, а мы с мужем много работали, с ними сидела их любимая баба Дуся. И она кормила их супом из селедочных голов. Я оставляла дочкам хорошую еду, но баба Дуся говорила: «Сейчас пост!» — и не давала им ничего мясного и молочного. На улице она тоже очень спокойно относилась к тому, что дети что-то подбирали и тянули в рот.

С тех пор желудки у них железные.

Бесконечная страсть к чистоте лишает ребенка важных радостей. Ну должна налиться вода в сапог! И должен ребенок забраться по колено в лужу! И должна чистенькая беленькая рубашечка быстро стать грязненькой и пестренькой. Иначе ребенок не может!

Мама, борясь за идеальную чистоту, устраивает с ребенком войну, которую тот не может выиграть. Для пяти-десятилетнего человека чистота — не ценность. Ему ничуть не мешают грязная рубашка и мокрые ноги.

Поэтому проще принести чистый комплект одежды в садик, приучить ребенка переодеваться в домашнюю одежду сразу после школы.

В утешение скажу, что дети-чистюли — это намного тяжелее, чем грязнули. Мой маленький сын был помешан на чистоте еще больше, чем его отец. Если вдруг ночью шортики сползали со стула на пол, он просыпался и бежал поднимать. И на стульчик вещи нужно было положить аккуратно, шовчик к шовчику. Он не разрешал мне ничего выбрасывать: любимые рубашки носились много лет и оставались как новые. Он был уже взрослый, жил в Америке — и, когда я приехала к нему в гости, долго смеялась: обнаружила костюм, в котором он выпускался из школы в шестнадцать лет. Вещи при этом выглядели так, будто только что куплены в магазине.

Зайти в комнату с улицы было нельзя — надо срочно переобуться. А стакан на кофейный столик нужно обязательно ставить на подставку!

Конечно, любые крайности несут в себе мало хорошего, но из грязнули все-таки можно сделать чистюлю. А вот из чистюли грязнулю — не получится. И он всегда будет страдать, если вокруг него пространство недостаточно идеальное.

Мой сын специально работал над собой, чтобы стать более снисходительным в этих вопросах. Это очень помогло, когда в его семье появился ребенок со всем естественно сопутствующим беспорядком. Он мог с юмором смотреть на то, как маленькая дочка плюется кашей и наводит бардак в ящиках его стола.

При этом все члены семьи удивлялись и сочувствовали.

Проблема № 4

День рождения ребенка приходится на середину учебного года, и очень сложно решить: в шесть с половиной лет отдавать в первый класс или в семь с половиной

Знаю много случаев, когда ребенка отдавали в школу в шесть лет — и он прекрасно учился. Знаю случаи, когда «в дошкольниках» держали почти до восьми — и это решение тоже было правильным, потому что видели: в семь лет человек еще не готов сесть за парту.

В шесть-семь лет плюс-минус полгода — это очень много. Дети стремительно меняются и взрослеют: то, что казалось совершенно недостижимым шестью месяцами ранее, сейчас для ребенка элементарно. Поэтому возраст школьного старта нужно выбирать осознанно.

Но современные родители настолько глубоко погружаются в решение вопроса «когда отдать учиться», что у меня возникает ощущение: они сами еще не изжили свои школьные страхи.

Дети не боятся учебы. Они еще не сидели за партами, им не ставили двойки и не требовали дневник на стол. Взрослые же так много тревожатся о будущей учебе детей, так много и детально обсуждают свои переживания, что дети поневоле перенимают их опасения и тоже начинают бояться 1 сентября.

Подготовка к школе — это не только читать-писать, воспитывать усидчивость и внимательность. Это еще и формирование чувства предвкушения. Ребенок должен школу ждать, хотеть, мечтать о ней.

— Но как же я его отдам в школу, он еще такой маленький! — воскликнула знакомая, любуясь сыном. Возраст мальчика приближался к семи годам, но знакомая решила еще год подержать его дома: пусть окрепнет.

Ей было сложно представить, что ребенок попадет в окружение таких же детей, что для учительницы он станет «как все», перестанет быть единственным. Решала ли она проблему ребенка, оставляя его дома? Нет. Мальчик был вполне готов учиться. Потакала ли своим

страхам? Да.

Если вы чувствуете, что ребенок давно перерос детский сад, что ему скучно, его мозг требует активности, — отдавайте в школу. При этом не забывайте еще об одном моменте (все наши решения — это совокупность плюсов и минусов): психологическом.

Со мной в классе учился мальчик-вундеркинд. Он пошел в школу с шести лет, а потом перепрыгнул еще через один класс. По всем предметам у него были пятерки, он рос прекрасным мальчишкой. Но он оказался моложе нас на два года. А теперь представьте себе: парням и девчонкам по шестнадцать лет, а ему четырнадцать. Его воспринимали всерьез только на физике и математике, где он был среди наших гениев. Но ведь он же подросток! Он тоже влюблялся в девчонок и тоже хотел дружить с одноклассниками. Через четыре-пять лет после окончания школы девчонки, которые даже не хотели смотреть в его сторону, вдруг поняли, какого парня они упустили: он вырос абсолютным красавцем и космическим умницей. Сейчас он профессор, у него потрясающая жена и дети. Но, думаю, если спросить его про школьные годы, он мог бы рассказать много нерадостного.

Проблема № 5

Ребенок не может сам делать домашние задания — отвлекается и заигрывается

Честно признаюсь: в этом вопросе я плохой эксперт. Ни с одним из наших детей и внуков мы не делали домашних заданий. Они справлялись сами. Однажды у моей Индийской Внучки возникли проблемы с учебой — и тогда ее мама, моя Дочь Профессор, наняла репетитора. Есть вещи, которые посторонний человек сделает лучше, чем мама. И это не вопрос непрофессионализма мамы! Для каждой матери ее ребенок слишком важен, она очень переживает за его успехи и неудачи, ей трудно сдерживаться, когда раз за разом нужно повторять с ребенком одну тему — а он все никак не может в ней разобраться. Репетитор более отстранен, и благодаря этому занятия с ним проходят эффективнее.

В музыкальную школу мой сын пошел «по стопам сестер». У него был прекрасный слух, а вот желания заниматься не было. Мы делали с ним домашние задания по очереди — я и мои дочки. И в какой-то момент я поняла: прекрасная жизнь в нашей веселой семье заканчивается. Потому что все сердились, никто не хотел заниматься с сыном, он ненавидел пианино и придумывал миллионы способов отлынивать от домашних заданий. До сих пор наша Дочь Лидер припоминает брату, как он сказал:

— Я буду играть пьесу про зайчика, только если ты сама будешь танцевать зайчиком!

И она запрыгала как зайчик, лишь бы он уже наконец сыграл эту дурацкую пьесу.

С музыкальной школой мы продержались полгода — и после этого я поняла, что мир и любовь в нашей семье важнее рояля. И как же радостно все выдохнули, когда я сказала:

— Все. Больше никаких музыкальных занятий!

Не верю, что занятия из-под палки укрепляют семью. Это совершенно ненужная родительская опека. Если более-менее справляется с уроками сам — пусть делает! Ребенку в семь лет помимо того, что «жи-ши» пишется с буквой «и», нужно научиться еще и ответственности за то, что ему поручено. Если чувствуете, что по какой-то теме он совсем «провисает», и это не музыкальная школа, от которой всегда можно отказаться, лучше наймите грамотного репетитора. Ребенок как губка, а все губки могут впитать разное количество воды. Но когда она насквозь промокла, то лить на нее еще воду бесполезно.

В чем вы можете помочь? В том, чтобы научить ребенка распределять свое время. У наших детей всегда было много кружков помимо школы. И когда в пятом-седьмом классе они начинали жаловаться, что не успевают сделать все, что должны, мой муж садился с ними и расписывал: сколько всего времени в сутках, сколько часов уходит на школу, домашнее задание, первый кружок, второй кружок… И оказалось, что есть еще много свободного «резерва» — на прогулки, книги, валяние дурака. Фактически муж преподавал им основы тайм-менеджмента. И дети поражались тому, как логично и рационально можно распределить свой день.

Проблема № 6

У ребенка конфликт с учителем: школьник жалуется, что педагог относится к нему предвзято

Любящим родителям редко нравятся учителя. Это закон, который передается из поколения в поколение. И родители в чем-то правы: положа руку на сердце, вспомните, сколько у вас было учителей, которым вы до сих пор благодарны? Тех, кого вспоминаете с теплом и говорите: «Если бы не Анна Ивановна, я бы в институт не поступил». Их мало. Их и не может быть много.

Они, кстати, были строгими. Обучение — процесс, в котором приходится напрягать все «мозговые мышцы»: учитель, потакающий прихотям детей, вряд ли даст им глубокие знания.

Я терпеть не могла химию в школе. Но хорошо понимала: наш преподаватель химии — очень хороший педагог. И приходилось стараться изо всех сил, просить помощи одноклассников, чтобы объяснили непонятную тему… Хотя на учителя, что уж скрывать, периодически ворчала.

Сестра моей мамы очень любила свою дочку. И переводила ее в новую школу практически каждые полгода — пока школы не закончились. Но трепетная мать была уверена: все учителя не понимали ее дочь, не умели учить, издевались над ребенком…

Мои родители являли собой полную противоположность ей: школа должна быть близко к дому, и уж какие учителя в ней есть, те пусть и учат. Подведем итог: ни в одной школе не будет такого, чтобы все педагоги влюбились в вашего ребенка и демонстрировали высочайший уровень профессионализма. Это утопия. Но даже плохой учитель — тоже хорошо. Детям нужно научиться строить отношения с человеком, который им не близок, который раздражает. В конце концов, у каждого из нас был (или есть) хотя бы один самодур-начальник. Считайте, что плохой учитель своим поведением обучает ребенка коммуникации с тем самым будущим самодуром.

Но и отмахиваться от проблем ребенка было бы странно. Расспросите сына или дочку: что случилось? Причем на первом этапе лучше занять позицию учителя: с нее вам будет легче увидеть объективную причину проблем, просто потому, что вы своего ребенка любите и подсознательно все равно станете его «адвокатом».

Когда у сына только началась учеба в школе, его добрая учительница сказала мне:

— Вообще-то он достает учебник, только когда звенит звонок на перемену.

— И что с этим делать? — Я пришла в ужас.

— Да ничего не делать, — спокойно ответила она. — Такой у него темперамент: он все обдумывает, взвешивает…

То есть учитель вроде бы сына ругала. Но при этом сама же и объясняла мне: ничего страшного, учеба идет своим чередом.

У нас в семье был принцип. Школа — зона ответственности ребенка. Родители могут лишь советовать и поддерживать, если он сам просит об этом. Правда, такой принцип привел к анекдотичной ситуации, которую я до сих пор вспоминаю со стыдом.

Мы с мужем почти никогда не ходили на родительские собрания в школу. Но, когда сын учился в пятом классе, нас все-таки на собрание настоятельно пригласили. В ту пору я была «в каждом телевизоре», меня все знали… Опаздывая, вбежала в школу, спросила, где собрание у 5 «б» класса, мне показали кабинет, заскочила в него. Собрание уже шло, учительница говорила про одного ребенка, второго, третьего… На меня как-то странно смотрели родители, но самые загадочные взгляды бросала учительница. Своим появлением я вызвала сложно-недоуменную реакцию, и самое неприятное — понятия не имела, с чем это связано.

Наконец учительница не выдержала.

— Нина Витальевна, — спросила она меня, — а вы хотите перевести сына в наш класс?

Я пришла не в тот кабинет! Оказывается, сын учился не в 5 «б», а в 5 «в»! Я не знала в лицо никого из родителей и почти никого из его учителей.

Дети очень смеялись, когда я рассказала им дома эту историю.

Я видела школьные отношения и с другой стороны — с позиции учителя. Моя мама двадцать лет преподавала физику в школе. Самые талантливые дети со всего города съезжались в ее класс. И она всегда говорила:

— С детьми я могу все что угодно. С родителями не могу ничего.

Однажды к ней пришла серьезная дама — жена первого секретаря обкома партии. Аналог этой должности в современной реальности — губернатор.

Дочка партийного лидера училась у моей мамы и получала тройки.

— Я вас очень уважаю как учителя, — сказала эта дама, — но у нас в семье трагедия, мой муж в шоке: у ребенка тройка по физике! Как это возможно, ведь она столько занимается!

— Я очень рада за вас, — спокойно произнесла моя мама.

— То есть?! — Дама напряглась.

— Если у вас трагедия — это тройка по физике, я могу за вас только порадоваться. — Мама чуть улыбнулась.

— Вы меня не поняли! — Дама едва сдерживалась, чтобы не сорваться на крик. — Что нам делать? Как исправить ситуацию?

— Даже если ваша девочка будет стараться в два раза больше, она все равно не станет отличницей по физике. Она не любит этот предмет, он дается ей тяжело, у нас физматшкола. Примите дочку такой, какая она есть, не заставляйте ее лить слезы над физикой! Если вам так важна пятерка по этому предмету, переведите ее в обычную школу — там, вполне возможно, у нее будет пять.

Дама перевела свою дочь в другую школу.

А директор некоторое время не разговаривал с моей мамой. У него училась дочь первого секретаря обкома! Он мог решать любые хозяйственные вопросы — и вдруг все перечеркнуто!

Тяжело учителям с нами, родителями. Они ведь тоже нас не выбирают…

Проблема № 7

Ребенок не хочет выполнять обязанности по дому: мыть пол, гладить белье, выносить мусор

Мы, родители, хитрые люди. Какие обязанности зачастую поручаем детям? Сделать то, на что у нас не хватает времени, или то, что нас выматывает и раздражает. «Наконец-то он подрос, пусть теперь сам моет пол и чистит картошку».

В странах Средней Азии детей вообще рожают как бесплатную

рабочую силу: за младенцами присматривают дети постарше, те, кто еще старше, пасут овец. Дети трудятся с утра и до вечера. Там другой подход, другое отношение.

Я согласна с тем, что у ребенка должны быть обязанности по дому. Но кто нам мешает из веера бытовых дел выбрать те, что сыну или дочке по душе? Стимулируйте ребенка делать то, что ему нравится!

Знаете, как знаменитый дрессировщик Юрий Куклачев ставит номера своим хвостатым артистам? Он наблюдает за кошками. Если одной нравится залезать в кастрюлю — делает номер с поваром. Если другая любит лазить по шесту — делает номер с шестом. И все довольны: и кошки, и зрители, и Куклачев.

Не дрессируйте детей, присматривайтесь к ним! Может быть, вы измените свое отношение к домашним обязанностям детей, как это сделала я.

Когда нам с подружками было по пятнадцать лет, я умела практически все: готовить, стирать, убираться. Моя одноклассница Люся не умела ничего. Хозяйством занималась мама, а Люся и ее брат только учились, общались, читали. Мы с девчонками шептались: «Люська, конечно, звезда! Но как она будет вести хозяйство, когда замуж выйдет?»

Сейчас моя любимая подруга Люся умеет делать по дому больше меня. У нее не было никакого страха перед кухней или нестираным бельем. Как только возникла необходимость готовить и убираться, она с радостью за это взялась. Ей не надоели стирка-готовка-уборка, как они к двадцати годам надоели нам.

Моя вторая дочка в детстве «переготовила». Ей это нравилось, я гордилась, что восьмилетняя девочка может сварить обед на всю семью. Но сейчас она готовит только тогда, когда сама захочет, и только фирменные свои блюда: блины, пироги. И очень любит водить всю нашу большую семью в рестораны!

Старшая дочь наводила порядок в квартире — став взрослой, она при первой возможности наняла домработницу.

Да, я за домашние обязанности. И не должно быть такого, чтобы родители работали с утра до ночи, а ребенок даже чашку за собой не помыл. Но домашняя работа не должна висеть над ребенком, как груз.

Я, например, очень любила готовить вместе с мамой. Помогала ей во всем, но «вместе» — это всегда было очень весело. А с братом мы разыгрывали в настольный теннис, кому выносить мусор, а кому мыть посуду.

Мама любила вводить элемент игры и соревнования даже в бытовые дела. У нас на кухне висел листок, в который каждый проставлял себе баллы за домашнюю работу. Вынос мусора оценивался в 1 балл, помытый пол — 5 баллов. За неделю каждый должен был набрать 15 баллов — и мы старались, соревнуясь друг с другом. Но если кому-то

категорически не нравилось мыть пол, он его и не мыл. Баллы всегда можно было набрать другими делами.

Так что вывод простой: внимательно присматривайтесь к ребенку и выбирайте с ним вместе его домашние обязанности. Без фанатизма. И без баловства.

Проблема № 8

Ребенок берет без спроса родительские вещи

Это не воровство. Просто он залезает в ящики стола. Таскает в школу папину коллекцию монет — чтобы похвастаться перед одноклассниками (и без папиного разрешения, конечно). Примеряет мамины туфли.

Однажды муж подарил мне французские духи, знаменитые Climat — невероятную ценность в советские годы. Сын захотел продемонстрировать их друзьям, взял с тумбочки… и разлил. Я возненавидела потом эти духи. Потому что в нашем доме стойкий французский запах держался чуть ли не год.

Но с такой потерей можно смириться. А бывают утраты, которые почти невозможно пережить.

Я сама еще не ходила в школу, когда кто-то из мальчишек с нашего двора вынес из дома все медали и ордена своего отца. Наши папы были фронтовиками, медали были настоящие, боевые.

Мы, дети четырех-шести лет, уже понимали, что это не просто значки. Но по-настоящему ощутить ценность каждой награды не могли. Мы прикрепляли их себе на платьица и рубашечки. Мы бегали с ними по двору. Мы потеряли три медали — и так и не нашли.

Папу этого мальчика увезли в больницу с сердечным приступом.

Как быть? Как наказать? Как остановить руку, уже готовую шлепнуть по попе? Так больно, что хочется выть: ты растишь ребенка, отдаешь ему все, ты его любишь и веришь, что он любит и ценит тебя…

Больно осознавать, но в таких ситуациях виноваты мы, родители.

То, что по-настоящему важно для нас, должно быть вне зоны доступа детей. Ни в семь, ни в восемь лет ребенок не осознает реальной ценности вещей.

Однако он — личность. Маленькая, не до конца понимающая этот мир, но уже личность.

Если вы не берете вещи ребенка, он тоже не будет брать ваши вещи.

Если вы считаете возможным переставлять его игрушки — он будет переставлять ваши вещи.

Если машинку, которую он любит, вы вдруг подарите соседскому мальчику или вовсе выбросите («Она уже сломанная, зачем тебе?») — не ждите, что он будет уважительно относиться к вашим ценностям.

И нужно объяснять. Много и подробно объяснять, почему каждая из вещей вам дорога.

…Я до сих пор не могу смириться с этой утратой, хотя прошло уже больше тридцати лет. Моему сыну едва исполнилось пять лет, когда он унес в садик мой любимый кулон — подарок бабушки — и обменял его на оловянного солдатика. Бабушка подарила мне кулон, когда мне только исполнилось тринадцать.

Это был старинный золотой кулон с маленьким бриллиантом и рубином. Я вставила в него две фотографии: свою и того мальчика, в которого была безнадежно влюблена (эта история, как вы уже знаете, имеет счастливый финал).

Так ушла из дома настоящая семейная ценность. Вместо нее сын принес домой настоящего оловянного солдатика, на пятке которого, как я помню, было написано: «18 коп.».

Я до сих пор не понимаю, почему родители того мальчика не вернули мне украшение (хотя, может быть, их сын спрятал его или потерял). Но я понимаю, почему сын смог обменять мой кулон: я не объяснила ему, насколько эта вещь ценна. Значит, сама виновата.

И не спрятала от греха подальше! Опять моя вина.

В тот момент солдатик имел для него высшую ценность, и, как я догадываюсь, уговорить сменять такого ценного солдатика на какой-то девчоночий кулон было делом непростым.

Я его не ругала. Просто так сильно расстроилась, что он сам напугался.

И сделал выводы.

Больше у нас с ним никогда подобных проблем не было.

Проблема № 9

Ребенок потерялся

Гуляла во дворе — и вдруг ее нет. Три часа искали, обежали все дворы и улицы — оказывается, познакомилась с новой подружкой, пошла к ней в гости.

Пошли вместе с одноклассником из школы домой, по дороге заигрались, вернулись на два часа позже.

Сказали: «С детской площадки не уходи», — через десять минут ушел, нашли спустя час в соседнем квартале.

Каждый родитель вспомнит такую ситуацию — или из собственного детства, или из детства детей.

Наши дочки однажды пошли на поляну возле дачи в деревне — собрать маме кружечку земляники: в панамках, трусиках и босиком. Далеко не уйдешь. Ушли в десять утра. Мы нашли их в четыре часа дня.

Поляна — на опушке леса. Рядом с лесом — дорога. Это было так страшно! Мы прошли все земляничные поляны. Мы сорвали голос, выкрикивая их имена.

Они шли как в сказке — ягодка за ягодкой. Набирали кружечку

земляники, потом съедали ее и начинали набирать заново. Они не замечали времени, не чувствовали усталости.

Я носилась по лесу, кричала, звала… И вдруг услышала голос мужа:

— Нашел!

Потеряла сознание.

Когда я открыла глаза, надо мной стояли две девчонки с испуганными, вымазанными земляникой лицами.

— Просто посмотрите сейчас на маму, девочки, — муж говорил ровно, — посмотрите и запомните.

Они запомнили. Им тогда было шесть и четыре года.

Как правило, дети в таком возрасте ведутся на провокации. Моих дочек позвали с собой старшие деревенские ребята — те, для кого лес был родным. Наши отправились за ними, а деревенские быстро ушли вперед, затерявшись в кустах.

Значит, слишком рано мы ослабили контроль над детьми.

Но и тотального контроля над ребенком быть не должно. Если приятель зовет вашего сына к себе в гости, не ходите с ним. Пусть дети играют сами.

Наша задача — приучать ребенка чувствовать время и ответственность. Рассказывайте им, как сильно вы переживаете. Как они для вас дороги. Как вам страшно. Ребенок, потерявшийся один раз и воочию увидевший ужас родителей, как правило, не теряется во второй раз.

Проблема № 10

С ребенком постоянно что-то случается

Чемпионом по «случайностям» была моя вторая дочь. Прокатиться с горки и получить сотрясение мозга. Залезть на высокую кровать, упасть с нее и пробить ногу стулом. Она могла найти приключение везде, даже в самых безопасных условиях.

Мы не ругали ее. Бесполезно ругать темперамент и живость характера. Мы стояли на страже — и постепенно функции «стража» передавали ей самой, приучая ее контролировать себя и обстановку вокруг.

Но не запрещали — ни горки, ни коньки, ни речку…

Река — отдельная опасность. Мы с братом очень хорошо плавали, но мой папа всегда сидел на берегу и, не сводя глаз, смотрел за тем, как мы купаемся.

Один раз он отвлекся, чтобы поставить палатку, и в это время с братом в воде была моя мама. И я закричала:

— Папа, смотри, как мама с Игорем прыгают в воде!

Они не прыгали — они тонули. Попали в омут на Волге — маму затянуло, брат схватился за ее шею… Папа в один прыжок метнулся

к реке, вытащил маму и брата. Он мог бы потом запретить нам купаться — и это было бы понятно. Но не запретил. Мы плавали, но под его постоянным присмотром.

Невозможно требовать от ребенка, чтобы он вел себя как взрослый. Он будет лезть, падать, бежать, взрывать. Дочка моего приятеля каждый Новый год взрывала дома елку (это был то пожар, то короткое замыкание) — бедовая росла девчонка, настоящий сорванец.

Что с этим делать? Учить ответственности и следить. Жизненный опыт по учебникам не освоишь.

Глава 9

Дети от двенадцати и старше

Очень трудно вдруг перестать быть авторитетом. Очень трудно видеть пустые глаза и понимать, что ни одно слово не доходит. Ни одно.

Мы исчезли из списка авторитетов. Мы устарели — окончательно и безнадежно. Хорошее во всем этом только одно: это как корь, оно пройдет. Точнее, это пройдет, если родители, испугавшись внезапно потерянного влияния, не наделают ошибок. Иначе ребенка можно потерять навсегда.

На мой взгляд, главное, что нужно понять и принять с подростками, — любой друг (и тем более первая любовь) — это очень серьезно. И это гораздо более сильная фигура влияния, чем родители.

Предлагаю подумать над тремя типичными родительскими ошибками, которые очень трудно исправить и поэтому лучше не совершать.

Нельзя: *относиться к подростку как к ребенку; критиковать его лучших друзей; ругать по поводу и без повода.*

Теперь разберем эти ошибки более подробно.

Ошибка № 1. Относиться к подростку как к ребенку

Его музыка непонятна. Его одежда неопрятна. Его друзья отвратительны… Вы правда так думаете? Что ж, тогда ребенок сочтет себя вправе жить собственной жизнью.

И это неудивительно: подросток в тринадцать — семнадцать лет ощущает себя абсолютно взрослым. Гораздо более взрослым, чем его родители.

Однажды я узнала: шахиды выбирают в смертники пятнадцати-семнадцатилетних детей. Ребенок в таком возрасте подвержен служению идее, он делит мир на черное и белое, других цветов у него нет. И он смело идет подрывать тот объект, на который ему укажут авторитеты. При этом мальчик оставляет маме записку, что завтра купит ей арбуз, как она и просила. Потому что в пятнадцать-семнадцать лет невозможно поверить в то, что ты умрешь навсегда. Они и не верят.

Это нужно знать каждому родителю: ваши дети-подростки чувствуют себя не просто взрослыми, а стариками. И при этом они не могут осознать до конца, что такое смерть. Отсюда столько подростковых суицидов.

Особенно сильно разрыв поколений чувствуется в наши дни. Сто лет назад мир был статичен. И уверенность подростков в том, что они знают жизнь лучше, чем их родители, не подтверждалась ничем, кроме апломба самих подростков. Сегодня есть масса сфер, в которых они действительно разбираются намного лучше родителей. И это не абстрактные теории, а реальная, каждодневная наша жизнь. Я имею в виду все, что связано с цифровыми технологиями.

Они считают себя умнее родителей — и впервые за сотни тысяч лет

существования человечества получают реальное тому подтверждение. Они глотают гигабайты информации, схватывают новое на лету — и при этом у них ничего нет. Нет денег, нет права на личную жизнь, нет свободы. И они, как рабы, начинают восстание против господ.

Очень полезно посмотреть сериал «Школа» и другие честные фильмы о подростках.

Да, мы не авторитеты. Но при этом должны оставаться авторитетами. Это очень трудно. Это вынуждает нас работать над собой — и говорить себе, что пока ситуация временная, но она может сохраниться навсегда, если мы оттолкнем от себя ребенка.

Они считают, что умнее нас. Отлично — мы можем попросить помочь с компьютером или завести нам страницу в социальных сетях. Или научить нас пользоваться гугл-переводчиком и еще массой полезных приложений. Мы можем попросить заказать нам одежду или какие-то нужные гаджеты через интернет.

Дети очень любят, когда родители вдруг признают их верховенство в важных делах. Но при этом надо постараться не упустить руль из рук.

Нотации, ругань, замечания и призывы, истории и примеры из собственной жизни — ничего из этого арсенала применять невозможно. Это не просто бесполезно. Это опасно. Ведь если мы уповаем на такое воздействие — значит, мы действительно ничего не понимаем!

Надо уметь дружить. Значит, доверять. В том числе советоваться по сложным вопросам. Рассказывать о проблемах, возникших на работе.

И еще надо найти ту нишу, в которой вы не только разбираетесь лучше подростка, но и можете поразить его друзей.

Мой муж знает огромное количество интересных фактов и умеет отлично их излагать. Он настоящий энциклопедист, написал популярную книгу «Простые вопросы» с ответами на самые разные «почему» — от способов строительства египетских пирамид до «почему люди зевают». Как-то раз я заметила, что дочери стараются привести к нам на ужин как можно больше слушателей из числа своих друзей. Они гордились отцом! Они с полным счастьем ловили удивленные и восхищенные взгляды своих сверстников и сами начинали по-другому относиться к отцу.

Я всегда старалась быть хорошим рассказчиком, и это очень ценное умение, если хочешь завоевать толпу подростков. Рассказы должны быть веселыми, ироничными, и автор вовсе не всегда должен возникать в идеальном образе. Наоборот! Все ваши «неудачные» истории пойдут на ура! Дети-подростки понимают, что самоирония — удел сильных. А силу они уважают.

Еще подростки любят узнавать секреты разных профессий. Именно секреты. Поэтому я водила своих детей на телевидение, показывала, как идет работа в студии во время прямого эфира. Отец водил их в научный институт.

Подростки чувствуют, воспринимаете ли вы их всерьез или только делаете вид. Они претендуют на то, чтобы выйти из образа ребенка и стать

вашим партнером, другом. Это означает, что, если вам что-то не нравится в их поступках и образе жизни, вы должны как минимум признать их право вести себя иначе, чем вам нравится.

Мы не авторитет. Отлично. Но мы же умные, значит, найдем такие авторитеты, которые нам помогут. Это может быть и любимый учитель, и кто-то из ваших учеников. Да, вы тоже хотите и можете помочь. Но надо учитывать психологию подростка. Он подчас не готов принять от вас то, что легко воспримет от других.

Ошибка № 2. Критиковать его лучших друзей

Снова про друзей, снова про дом, открытый для каждого, кого приведет ребенок. Вообще эта норма должна существовать с самого рождения малыша. Нашей Дочери Лидеру было четыре года, когда она привела к нам домой мальчика из своего детского сада и сказала:

— Это мой муж Алеша, мы будем с ним жить.

Муж Алеша стоял перед нами и смотрел чуть испуганно. Я понимала, что воспитатель уже наверняка бегает в панике и ищет, куда пропал мальчик, а если за ним пришли родители, то паника эта усилилась многократно.

Мой муж среагировал гениально. Со всем уважением к «новобрачным» он произнес:

— Дочь, я не против, конечно. Хороший выбор, Алеша мне очень нравится. Но понимаешь, теперь я должен стирать не только твои колготки, но и колготки твоего мужа. Мне кажется, это нечестно.

И она, подумав, решила — ведь папа прав. Как-то нечестно получается. Вместе с нами она отвела Алешу назад. Я до сих пор в восторге от эффективности и эффектности аргумента.

Так вот, если вы не открыли двери своего дома, когда ребенок был маленький, открывайте их сейчас. Они будут очень разными — его друзья. Неприятные, невоспитанные, громкие. Они съедят все, что вы заранее приготовили на ужин (как же трудно было возвращаться вечером голодной к пустому холодильнику!), они станут громко смеяться в комнате сына — а вы будете понимать, что они, эти странные, иногда с немытыми волосами и грязными ботинками друзья вашему ребенку важнее, чем мама и папа.

Но если вы откроете им свои двери и начнете выстраивать с ними отношения — поздравляю. Вы начнете воздействовать на группу влияния.

Мы знали всех друзей наших детей, и все они дружили с нами. Порой они доверяли нам больше, чем своим родителям, и завидовали нашим детям: «У вас такие прикольные родители!»

Одно время мои внучки-подростки вообще не говорили других слов, «прикольно» заменяло все другие варианты ответов.

Как прошел лагерь? — прикольно.

Как новый учитель? — он прикольный.

Призывать подростков говорить на нашем языке, а не на своем сленге — занятие безнадежное. Переходить на их сленг можно только в качестве

«прикола», иначе это будет выглядеть нелепо.

Мы должны оставаться самими собой, это важно.

Ну а если новый друг (подружка) ребенка вам совсем не по душе? Или вместе с ними приходят неприятные привычки, матерные слова и новые ужасные диеты?

Терпение и только терпение. Решение этой проблемы опять же можно искать только при условии, что сам ребенок убедится в уязвимости нового друга. Надо спокойно интересоваться, задавать вопросы, кое-что можно и высмеять, но не обидно.

К счастью, наши дети и внуки выбирали достойных друзей.

Общаться с ними — это действительно интересно! От молодежи идет такая мощная энергетика, их взгляд на мир (при всей мрачности и отрицании многих наших идеалов) позволяет многое пересмотреть, помогает нам самим расти и меняться.

Просто надо быть готовым к тому очевидному факту, что не все в нашей жизни и в наших привычках будет одобрено и подхвачено нашими детьми.

Нельзя забывать, что каждый из нас тоже был подростком. И ничего страшного с нами не произошло. В сто раз легче проходит этот сложный период познания себя, если родители демонстрируют доверие и понимание.

Если дома тебе хорошо. Если в твою комнату никто не врывается без стука. Если твои друзья могут приходить к тебе без согласования с родителями.

Если сами родители вызывают уважение и гордость.

И все это не фантастика. Я знаю много семей, которые вообще не заметили особых сложностей, когда дети вошли в переходный возраст.

Ошибка № 3. Ругать по поводу и без повода

Подростки раздражают. Они ни с чем не готовы соглашаться, даже просто из привычки к отрицанию нашего опыта и наших установок. Мамы малышей знают, как сильно может вывести из себя бесконечно ноющий ребенок. Так вот, трехлетний нытик — ангел по сравнению с подростком. Те порой совершают поступки, за которые становится стыдно, больно и даже гадко.

Сыну было шестнадцать лет, когда я попросила его встретить на вокзале бабушку. Он не встретил — проспал. Мама моя — женщина понимающая, она даже ничего не сказала. Просто сначала ждала на платформе, а потом добиралась домой одна, с тяжелым чемоданом.

Я смотрела на сына и чувствовала: я не могу передать ему, что так поступать нельзя, невозможно! Есть такое прилагательное в английском языке — impossible. Так вот, не встретить бабушку с тяжелой поклажей на вокзале — это impossible. А он проспал.

Но запас прочности отношений был такой, что он понял. Без слов понял — я не ругалась, просто не могла говорить. И помнил об этом еще очень долго, и старался сделать что-то особенное для бабушки. Для нее и для

себя, чтобы самому себя простить.

Подростки часто создают нам проблемы. Мы не можем спать, волнуемся и нервничаем. А для них — а что такого? Для них проблемы просто не существует! И их сильно раздражают наши попытки влиять на них и вмешиваться в их жизнь.

А мы видим, что наш ребенок идет по неправильному пути, мы хотим действовать и совершаем одну ошибку за другой, и всем становится только хуже! Тупик?

Прекрасную формулу спасения приводит в своей книге «Наши хорошие подростки»[4] наша старшая дочь. Я не смогу сказать лучше, поэтому посоветую всем прочесть ее. Родителям подростков, как говорится, must read! А вкратце суть такова: если есть проблема с ребенком — например, он плохо учится, или не реагирует на ваши замечания, или совсем не занимается спортом, или ничего не ест (либо ест все подряд) — что угодно! — никогда нельзя формулировать эту проблему так, как вы ее чувствуете. Это повод поссориться и получить обратный результат.

Если у вас есть проблема, задайте себе вопрос: ребенок считает эту проблему проблемой?

Если нет (а это наверняка так), ищите или создавайте ситуацию, в которой ребенок сам поймет: да, это проблема! Вы должны опираться только на его ценности. Поверьте, когда ребенку было два года, вы имели сто процентов влияния на него. Когда ему четырнадцать — два процента. Даже дождь за окном влияет на него больше, чем вы! Друзья, любимый человек, кумиры, собственные мысли и умозаключения — вот его «референтная группа».

Надо действовать через то, что влияет. И в первую очередь — через друзей и систему интересов. Например, моя старшая дочь, видя, что ее дочка-подросток (моя внучка) плохо занимается в школе, вспомнила об одной из старших подруг дочки, красавице и звезде. Та уже училась в университете. И моя Дочь Профессор отправила свою дочку съездить к подруге в Дельфт (университетский город в Голландии). Девочка увидела своими глазами студенческую жизнь, была очарована умными и привлекательными парнями, веселыми вечеринками. И решила, что хочет того же самого любой ценой. У нее возникла цель — поступить в вуз. И со следующего дня началась учеба.

Ищите посредников, которые помогут ребенку осознать его проблему именно как проблему.

И еще очень полезно задать себе вопрос: а действительно то, что вас мучает, настолько серьезная проблема, из-за которой надо так волноваться, ссориться и портить отношения с подростком?

Проведите «аудит» списка своих претензий, вспомните себя в этом возрасте. Оставьте только те проблемы, которые действительно могут испортить жизнь вашему ребенку.

Итак, напомним три ошибки родителей подростков.

- Относиться как к ребенку.
- Критиковать любимых друзей.
- Ругать по поводу и без.

А теперь разберем житейские сложные ситуации.

Проблема № 1

Подросток начал плохо учиться, отказывается ходить в кружки и секции

Подростковые проблемы — самые сложные из всех, через которые приходится проходить родителям. Встречаются счастливые мамы и папы, которым везет: их дети проскакивают этот период относительно спокойно. Но чаще всего ребенок пробует наш мир на вкус, обжигается, злится, примеряет на себя новые роли, смотрит за нашей реакцией и испытывает нас на прочность.

Хорошее в этом только одно: подростковый возраст — такой же болезненный этап, как роды, но и такой же необходимый. Без родов человек не появится на свет. Без подросткового кризиса не станет взрослым.

Легко давать советы родителям малышей: при всех своих различиях дети в два-три года реакциями еще очень похожи друг на друга. Сложнее всего родителям подростков. При всей стереотипности проблем эти дети колоссально отличаются друг от друга.

Поэтому первый и главный совет, касающийся подростков, — присматривайтесь к своему ребенку. То, что подойдет одному, будет вредно другому.

Я знаю родителей, которые принципиально пускали учебу детей на самотек: «Это твои проблемы. Хочешь — учись, не хочешь — иди работать». Иногда этот метод действует.

Многие родители были очень жесткими со своими детьми. Никита Сергеевич Михалков рассказывал: подростком он посмеялся над детскими стихами своего отца. И отец высадил его из машины. Дело было поздним вечером, денег на проезд не было, отец уехал, домой пришлось идти пешком — Никита Сергеевич запомнил этот случай на всю жизнь. Он понял, что, прежде чем сказать дерзость, нужно подумать о последствиях.

Я знаю родителей, которые учатся буквально вместе со своим ребенком, помогая ему осваивать новые темы. Иногда этот метод действует.

Но хуже всего, когда родители мечутся, выбирая то одну, то другую тактику. Воспитание хорошо работает, когда вы придерживаетесь выбранного пути. В идеале — когда позиции мамы и папы совпадают.

Что касается учебы, здесь как нельзя лучше будет действовать метод

моей Дочери Профессора, о котором я рассказывала выше: удостоверьтесь, что ребенок считает проблему проблемой. А если нет (скорее всего, так и будет), сделайте так, чтобы он сам мог ее осознать. Можно устроить ребенка на месяц дворником, уборщиком территории, озеленителем — кем угодно. Пусть почувствует, что такое физический труд, и поймет: это работа ничуть не легче и не приятнее, чем решение уравнений.

В книге моей дочери описана и история одного ученого. В школе он категорически не хотел учиться, и родители сказали ему: «Хорошо, иди работать». Он проработал несколько лет, пока сам не осознал ценности образования. Уже будучи взрослым, подготовился к экзаменам в университет, поступил, а затем стал профессором. Человек часть своей жизни потратил на приобретение опыта. Высокая ли это цена? Каждый решает сам.

Бывает и так, что ребенок не интересуется не только учебой. Вообще ничем. Полная апатия. И здесь важно разговаривать, чтобы понять причину. Не читать нотации, не наставлять, не давить, даже не проявлять слишком большое беспокойство — они отказывают нам в праве переживать за них.

Просто вести разговоры на отвлеченные темы — с мягким юмором, небольшими подколами. Можно описать ситуацию как гротеск, довести до абсурда — так, чтобы вы вместе с ребенком начали хохотать. Совместный хохот — это таинство, в которое они допускают лишь избранных.

Проблема № 2

На все предложения и попытки поговорить подросток кричит: «Вы ничего не понимаете!»

И он прав. Мы действительно ничего не понимаем. Мы отличаемся от поколения этих детей намного больше, чем от поколения наших родителей. Кто мешает нам это признать? Сказать:

— Да, я правда не понимаю. Пожалуйста, объясни.

Но почему-то родители очень боятся уронить свой авторитет. В такие моменты они становятся испуганными зайцами. Они действительно не понимают, как подойти к человеку, который еще вчера был милый и родной, а сейчас хлопает дверью перед родительским носом.

— Я не знаю, что делать. Твое поведение вызывает у меня раздражение, но я не хочу ругаться. Я хочу понять. Почему так получилось? И что мне делать, чтобы ты больше так не поступал? — эти фразы мало кто из подростков слышал от своих родителей. И это фразы, на которые они наверняка среагируют позитивно.

Как можно четыре часа сидеть с друзьями в комнате и бесконечно

гоготать, зная, что у тебя завтра экзамен, а ты к нему не готов?

А как понять ребенка, который с честными глазами говорит: «Я только что сел за компьютер!» — хотя вы знаете, что он врет. И он знает, что вы знаете, что он врет. Но он сам уже верит в собственную ложь.

А когда говоришь: «Позвони бабушке!» — он кивает и не звонит. Хотя бабушку любит и она его тоже. Как это понять? Ведь хороший ребенок, и мы это знаем. Но ведет себя омерзительно!

Он и сам не всегда может себя понять. Но дайте ему возможность анализировать собственные поступки вслух и объяснять их вам. Представьте, что это не ваш ребенок. Знакомый. И вы просто спрашиваете его: «А почему? А вот это почему? А это?» Не хватаясь за сердце и не перебивая криками: «Да как ты смел!» Нотации читать нельзя. Любые пафосные слова обесцениваются. Поэтому слова надо подбирать простые и точные, и надо учиться обдумывать каждое из них. Такие разговоры — как очень тонкий лед. Если вы скажете что-то неловкое и неудачное, подросток услышит и запомнит только эти слова!

Проблема № 3

На все, что родитель предлагает подростку, тот отвечает: «Нет!»

Это прекрасно! У вас в руках отличный способ воздействия на ребенка. Попробуйте принцип «от противного». Подростки — это люди, которые живут «вопреки». Им нравится не то, что нравится, а то, что не нравится родителям. Антагонизм — естественное их состояние.

В 1998 году мы вместе с моими учениками (Алексей Семенов, Алексей Очеретин, Тимофей Петелин) получили премию ТЭФИ за программу «Детский адвокат».

Съемочная группа приходила в школы и задавала детям и учителям вопросы. Неудобные — те, которых в обычной жизни мы стараемся избегать. «Есть ли у вас любимчики?» — спрашивали у учителей. «Где вы прячете шпаргалки во время контрольных?» — спрашивали у учеников.

Программа была очень популярной, ее смотрели все: и подростки, и родители, и учителя. И отвечали на вопросы откровенно. Учителя признавались, что не всегда готовятся к урокам, что боятся детей порой даже больше, чем те их…

Двое ведущих, два Алексея (их узнавали в лицо, смотрели на них восторженно) приходили в школу и приносили с собой значки. Подростки расхватывали их влет, сколько ни принеси — все будет мало.

Смешные блямбы на простой булавке. На значке — текст: «Я … “Детский адвокат”». Нет, там не было пробела, там был глагол.

Вспомните своего ребенка-подростка (или себя подростком) и угадайте: какой это был глагол? Что там было написано такого, что

дети буквально бились за значки? «Я люблю»? Ну что вы, какое «люблю»!

«Я ненавижу “Детский адвокат”»!

Антагонисты. Они выступают не за что-то. Они против.

Поэтому не бойтесь применять тактику «от противного». Очень может быть, что именно она даст результат.

В нашей семье была совсем анекдотичная история: мы уговаривали старшую дочь бросить музыкальную школу за год до диплома. Она очень много занималась с инструментом, уставала, времени на отдых не хватало.

— Бросай, — говорили мы ей.

— Нет, я хочу получить диплом! — упиралась дочь.

— Зачем тебе этот диплом? На стенку повесить? — Я искала аргументы, которые ее убедят. — Играть «для себя» ты уже можешь, музыкантом ты становиться не собираешься…

В итоге дочь сдалась, и это стало для нее спасением: высвободилось много времени, она смогла спокойно делать уроки и не возненавидела музыку. Сейчас с удовольствием играет на гитаре, когда появляется настроение.

Вообще подростковый возраст — это время, когда мы должны задуматься над собственными ценностями. Их эмоции, обиды, их злость — повод для того, чтобы увидеть со стороны себя. А туда ли мы движемся? А не поменять ли что-то в собственной жизни? А могу ли я еще совершить какой-то нестандартный ход?

Шутки, парадоксы, нестандартные решения — то, что всегда будет играть вам на руку и поднимет ваш авторитет в глазах подростков.

Проблема № 4

Подросток хочет врезать в дверь своей комнаты замок и не пускает в нее родителей

Если подросток хочет поставить замок на дверь — значит, родители входили в его комнату без спроса. У нас в семье это был непреложный закон с той самой секунды, как появились дети. Я уже писала, что мы стучались даже в комнату к маленьким детям. Это их личное пространство, и нужно просить разрешения, чтобы в него проникнуть.

Оказавшись в комнате детей, я никогда не открывала ящики их столов, не смотрела без спроса страницы дневника или тетрадей — это их территория, где каждый шаг нужно согласовывать с ребенком.

Поэтому дети не ставили замки на двери комнат. А зачем запирать, если гарантированно никто никогда не войдет без спроса?

Подростки до боли чувствительны к своему личному пространству. Более того — им физиологически нужно пространство, где они гарантированно будут в одиночестве. И зеркало.

В двенадцать — пятнадцать лет человек страшно не любит свое тело.

И при этом разглядывает его часами: жуткое, несуразное, «у всех нормально, а у меня все наперекосяк»… И мальчики, и девочки. Я сама в таком возрасте долго-долго разглядывала свои ноги: понимала, что с остальными частями тела все обстоит лучше, поэтому я на них просто не смотрела. То, что хорошо, было мне неинтересно. А вот ноги, не отвечающие моему представлению об идеальных, притягивали внимание.

Или прыщи. Или лишний вес. Трагедия, из-за которой некоторые подростки из дома отказываются выходить! У них все преувеличено, разум почти полностью подчинен гормонам. И это тоже нужно понимать и учитывать.

Известного телеведущего Александра Пушного однажды пригласили выступить в престижной московской школе. Он пришел, ему сообщили:

— Мы запланировали два ваших выступления: перед пятым классом и перед десятым.

— Ну ладно, десятиклассники — это понятно, — кивнул он, — взрослые люди, поговорим с ними про физику, про опыты, про телевидение. А что мне делать с пятиклассниками?

Но когда он вошел к малышам, те его сразу окружили.

— Это же Пушной! — кричали они. — «Галилео»!

Оказалось, все смотрели его программу, все были его фанатами, Александр показал детям несколько физических опытов — дети на нем буквально висели.

Окрыленный таким фурором, он влетел в аудиторию десятиклассников. И замер.

За партами сидели парни и девушки с совершенно индифферентными лицами. Некоторые жевали жвачку, некоторые смотрели в пол, демонстрируя, как говорят подростки, «полный игнор».

— Здравствуйте, ребята, меня зовут Александр Пушной, — начал он. — Я ведущий программы «Галилео» — может быть, кто-то из вас ее смотрит? — Полная тишина в ответ.

Потом он рассказывал: в тот момент почувствовал, как пот потек по спине. Александр понимал: его фурор летит в тартарары.

— Ну, вряд ли вас интересует «Галилео», — усмехнулся он. — Наверное, я и сам вас не особо интересую. Но, возможно, вам хочется узнать что-нибудь о телевидении? Задавайте вопросы!

С задней парты кто-то бросил ленивый вопрос:

— А сколько башляют?

«И тогда я вспомнил себя в десятом классе, — рассказывал Александр. — И вспомнил, что больше всего меня волновала девочка Катя за первой партой. И больше, в общем-то, ничего меня с такой силой не волновало. Когда по крови гуляет тестостерон — как с человеком разговаривать? Ты можешь говорить только с тестостероном».

Тогда Пушной спокойно рассказал про «башляют» и про деньги, поменял тон. Сначала задавал вопросы сам себе, потом десятиклассники

разговорились. «Но по энергетическим затратам эта встреча стоила как двадцать уроков у пятиклассников», — признавался он потом.

Да, с тестостероном тяжело. Но вы же не можете его взять и выключить. Поэтому приспосабливайтесь! И не заходите в комнату ребенка без его разрешения. Это его территория, его «место силы». Оно ему нужно не меньше, чем вам ваша комната, а наверное, и больше.

Проблема № 5

У подростка несчастная любовь

Неужели у вас не было несчастной любви? Она не миновала практически никого. Расскажите об этом ребенку. Не надо делать вид, будто у вас в жизни все идеально. Ведь так не бывает. Расскажите, как вы любили. Сначала ребенок будет делать вид, что ему неинтересно. Но не верьте: интересно. Только не перегружайте рассказ излишними подробностями, не переступайте черту, за которую лучше не заходить. Не рассказывайте о собственном сексе: подросткам тяжело думать и о сексе между родителями, и об интимных отношениях мамы или папы с незнакомым им человеком, даже если это случилось задолго до свадьбы. Говорить ли о сексе? Да, но только без личных примеров.

У меня самой несчастная любовь длилась два с половиной года, у одной из дочерей она тоже была, и мы с ней переживали эту трагедию вместе.

Подростки не реагируют на фразы «все пройдет», «когда ты станешь взрослым, ты будешь вспоминать об этом и улыбаться». Они не готовы ничего ждать! Они остро, сильно переживают теперешний момент. Более того — они уже ощущают себя взрослыми. Им кажется: взрослость — это так, как у них. И теперь так — всегда.

Поэтому я говорила дочке: та несчастная любовь, которая меня накрыла, точно сделала меня лучше. И эти улучшения происходили каждый день. Я начала писать стихи (и читать стихи!). Я полюбила поэзию по-настоящему. Я стала больше понимать людей и чувствовать их, лучше с ними общаться.

А потом стала рассказывать дочери, какие противные эти, со счастливой любовью: ходят такие, целуются при всех, обнимаются — настроение портят. Девочки становятся зазнайками, смотрят на подруг свысока, теряют их... Я изображала это в лицах, дочка смеялась сквозь слезы.

— А те, у кого несчастная любовь, учатся слушать, — объясняла ей. — У них душа просыпается! Когда по-настоящему больно, организм начинает работать по-другому. И чувствуешь чужую боль как свою.

Конечно, подростку, у которого несчастная любовь, очень бы хорошо завести котенка или щенка. Что-то такое родное, свое, теплое. Того, кто будет его всегда и безусловно любить.

И еще один важный момент. Человек с несчастной любовью испытывает жуткий комплекс неполноценности: я плохой, я неудачник, я нытик, на меня никто не обратит внимание… И здесь нужно создавать ситуацию успеха. Победы на олимпиадах — да. Успехи в спорте — да. Восхищенные взгляды других — да. В чем силен ваш ребенок? Где может быть его ситуация успеха? Найдите ее, создайте. И сделайте так, чтобы не вы или ваши знакомые восхищались им (он почувствует подвох), а чтобы это были неизвестные ребенку люди.

И совет сменить обстановку тоже вполне уместен. Уехать на смену в загородный лагерь (а лучше иностранный) очень полезно, и чем сильнее будет отличаться обстановка там от той, что окружает ребенка дома, тем лучше.

Проблема № 6

Подросток курит

Это далеко не самая страшная проблема. Ну что, вы никогда в детстве не пробовали курить? Сигаретой хоть раз затягивались почти все, это обычный этап взросления.

Самое страшное — это наркотики. Они намного ближе, чем кажется. У нас есть близкие друзья, переживающие сейчас это несчастье. Мальчик поменял школу — перешел учиться в ту, что считалась одной из самых престижных. В новой школе у него появился друг, который маме мальчика как-то не понравился. Она не могла понять чем — просто по ощущениям.

А потом мама заметила, что и ее мальчик начал странно себя вести. Думать про наркотики было страшно, хотелось отмахнуться. Но она методично «примеряла» на сына приметы человека, употребляющего запрещенные вещества. Те не совпадали. Она даже ухитрилась сдать его мочу на анализ — и там врачи не выявили ничего плохого.

Мальчик становился все меньше похожим на того, каким был совсем недавно. Начал пропускать занятия, ходил по квартире совершенно сонный — или, наоборот, очень раздражительный. От слов матери он отмахивался, как от стайки мух. Мальчик был действительно способным: он сам зарабатывал деньги в интернете, сам покупал себе одежду и считал себя полностью взрослым человеком.

Это действительно оказались наркотики — какое-то новое снадобье, не оставляющее следов в организме. И тот самый подозрительный друг как раз и дал мальчику его первую в жизни дозу.

Когда все выяснилось, мальчик утверждал, что попробовал запрещенный препарат всего несколько раз, но даже его комната (которую он тщательно охранял от вторжения мамы) показывала: это типичное логово человека, которому в жизни ничего не надо, кроме призрачных миражей.

Сейчас мальчик лечится в специальной клинике, мама проходит курс психологической поддержки, чтобы выработать тактику правильного поведения.

Я очень надеюсь, что все обойдется и сила таланта мальчика (а он и правда очень одаренный человек) вытащит его на светлую сторону жизни.

Поэтому курение — далеко не самое страшное. И вовсе не брошюру о его вреде вы можете противопоставить подростковой сигарете. На подростков не распространяется опыт предыдущих поколений, они до всего должны дойти сами.

Однажды моя мама почувствовала запах сигарет от моего брата.

— Игорь! — воскликнула она. — Давай посидим вместе на кухне, покурим!

Мама — астматик, и у нее были лечебные астматические сигареты. Они пошли на кухню, мама закурила свою, протянула брату что-то вроде «Беломорканала». Он тоже закурил. Посидели, подымили вместе, поговорили минут пять…

— Мам, ну это идиотизм! — Игорь вдруг затушил свой «Беломор». — Все прячутся по подвалам, а я сижу с тобой на кухне и курю? Это вообще неправильно!

Она расхохоталась. Глядя на нее, усмехнулся и брат… Он больше не курил. Запрета на сигареты не было, ощущения взрослости от «я курю!» не возникло — и сигареты сразу перестали быть ему интересны.

Подростки — это вообще был мамин конек. Особенно трудные. Причем много раз она принимала решения буквально на интуиции. В ее классе учился парень… Точнее, не учился. Он приходил на уроки, но заниматься не хотел категорически. Директор школы убедил ее: «Вам необходимо поговорить с родителями мальчика!»

Мама не любила этот жанр, но пошла. Не родителей вызвала в школу, а сама пошла к ним домой. Повернула во двор — на дереве сидел ее нерадивый ученик и высматривал, придет или не придет его странная учительница. Что, конечно, выдавало крайнюю степень волнения.

В дом они зашли вместе с мальчиком. Встретили ее двое родителей. Сложные выражения их лиц показывали: парня ругали до того, как она пришла, и после того, как уйдет, тоже собираются ругать.

— Мне очень нравится ваш сын! — улыбнулась им мама самой широкой улыбкой. — Он умный, талантливый. Мне хотелось бы посмотреть, как он занимается, в каких условиях он живет. Я думаю, это мой будущий олимпиадник.

Совершенно выбитые из колеи родители привели ее в закуток за занавеской, где стояли диванчик, столик и шахматная доска.

— Ты играешь? — воскликнула моя мама.

— Ну да, — кивнул парень, обескураженный не меньше родителей.

— Отлично! Давай сыграем!

Они сели, сыграли несколько партий. Время от времени за занавеску заглядывали то папа, то мама мальчика, то оба вместе. Но они продолжали играть — иногда молча, иногда обсуждая игру, иногда школу.

Играл мальчик плохо, да и мама тоже не шахматист, поэтому выигрывали и проигрывали по очереди. После этого она попросила мальчика ее проводить, отмахнулась от вопросов родителей и вернулась домой совершенно счастливая.

С тех пор прошло много лет, а этот парень, ставший знаменитым морским офицером, всегда вспоминал мою маму как человека, который в него поверил. Когда приезжал в наш город, он всегда приходил в гости к моей маме.

Они чувствуют веру в себя, эти подростки. Невероятным чутьем понимают, кто «за них». Она ведь этого мальчишку не подставила перед родителями, вела себя «как настоящий пацан». Да, рисковала. Но риск этот оправдал себя.

Нетривиальные ходы — то, что спасает отношения с подростками.

Надо перевоспитывать в себе ординарного родителя. Нотации, ругань, лишение компьютера — все это в лучшем случае не работает, в худшем усугубляет ситуацию. Когда вы ругаетесь, ребенок вас не слушает и не слышит. Ему даже стыдно за вас: за ваш гнев, за ваши эмоции, за раскрасневшееся лицо и миллион раз сказанные прописные истины. Он как-то был лучшего о вас мнения…

Проблема № 7

Ребенка в школе травят одноклассники

Тем, кому повезло, эта ситуация знакома по фильму «Чучело». Кому не повезло — по собственному опыту. Многие из нас этот опыт действительно переживали сами — были либо теми, кого травят, либо теми, кто травит, либо родителями с той или иной стороны, что ничуть не легче.

Сегодня травля становится изощреннее — помимо «очной» развивается еще и в соцсетях. А слово, написанное или сказанное в публичном пространстве, бьет больнее, чем сказанное лишь внутри класса.

Самое жестокое, что творит мир подростков, — это травля сверстников. Когда ругаются родители, это не значит почти ничего. Когда отворачиваются сверстники, от подростка отворачивается весь мир.

Что делать? Быть на стороне ребенка. Чего не делать? Не идти выяснять отношения с его ровесниками.

Полезно обсудить ситуацию с ребенком. Вместе с ним продумать, что привело к травле. Выяснить, кто ее зачинщик. Придумать, как его

«нейтрализовать». Я знаю девочку-отличницу, которую начали травить в классе за то, что она единственная сделала домашнее задание. Все договорились «пропустить» и уверять учителя: «А вы нам это не задавали!» — а она врать отказалась. И класс после этого от нее отвернулся.

Вместе с мамой они разобрали ситуацию и поняли, кто «заказчик»: им оказался главный классный двоечник. Девочке было так тяжело, что они всерьез рассматривали вариант перехода в другую школу. Но это точно было бы поражением.

И однажды, во время очередной нападки, девочка подошла к тому самому зачинщику и при всем классе сказала:

— Слушай, давай я с тобой позанимаюсь.

Она была отличницей, она умела объяснять, в ее интонации не слышалась ни издевка, ни заискивание — естественное предложение помочь…

Двоечник промычал что-то невнятное: девочка выбила почву у него из-под ног.

Он не стал с ней заниматься. Но и травля прекратилась.

Вообще, разбирая ситуацию с травлей, важно понять весь расклад сил. Кто главный преследователь вашего ребенка? Кто его сторонники? Кто держит нейтралитет? А кто сочувствует жертве, но стесняется это проявить? Если есть друзья, которые поддерживают вашего ребенка, поговорите с ними — но только если ребенок сам даст согласие на этот разговор. Подростковый возраст — время, когда вам ничего нельзя делать за спиной ребенка, на каждый свой шаг нужно получать его устное «согл.».

Иногда родители теряют подростков только из-за того, что ребенок рассказывает по телефону подруге про свою первую любовь — и вдруг замечает, что родитель его слышит. И все. Контакт разрывается.

Они уязвимы настолько, что спичку даже не надо подносить — лишь подумать о ней, и уже все взорвется.

Поэтому — очень осторожно и очень бережно. И всегда с иронией. Юмор и музыка — два канала, через которые можно пробиться к подростку.

И еще физическая активность: походы, поездки на велосипеде, спортивные игры. В это время сбрасывается избыток гормонов, и подростка на какое-то время «отпускает», он становится, как шутят родители, нормальным человеком.

Пробегите с ребенком вместе полумарафон: каждый из вас будет гордиться и собой, и друг другом!

Обсуждать ли травлю с классным руководителем? Спорный вопрос. Если ваш ребенок говорит, что классный — по-настоящему классный (не вы так считаете, а он так говорит), тогда да, можно обсудить. Если это застегнутый на все пуговицы чиновник, человек, которого дети не уважают и не воспринимают, тогда нет.

Проблема № 8

Ребенок отказывается принимать нового мужа мамы или новую жену папы

Не люблю советы, которые начинаются с частицы «не» (поскольку они показывают, чего делать нельзя, но не показывают, а что, собственно, делать нужно), но в данном случае главное — не навязываться.

Это очень сложная ситуация для всех: и мамы, и нового мужа, и ребенка. Подросток будет дерзить, новый супруг — пытаться занять место отца. Не нужно этого делать. Двенадцать — пятнадцать лет — не тот возраст, когда чужого человека примут «в папы» или «в мамы». Во-первых, ребенок в отце или матери не нуждается: у него есть родной (пусть он видится с ним нечасто, но есть же!). Во-вторых, любить «по заказу» еще ни у кого и никогда не получалось — и уж тем более у подростка. В-третьих, в нем бушует ревность — почему его мама вышла замуж за какого-то дядьку? Что ей, плохо жилось вдвоем с ребенком?!

Лучшей тактикой для отчима или мачехи будет держать нейтралитет. Жить с ребенком как с соседом по коммунальной квартире. Не пытаться его воспитывать, не навязывать ему свое общество. Доброжелательная вежливость — отличный вариант.

А мама или папа, сыгравшие свадьбу во второй раз, должны, как это ни странно, проводить больше времени вдвоем с подростком. Именно так: вроде бы только-только начали жить вместе с любимым мужчиной — и вдруг раз! — и уехать вдвоем с сыном-подростком на недельку в Санкт-Петербург. Можно даже посреди учебного года. И забыть про тетради и дневники.

Не вместе с новым мужем, а именно вдвоем. Чтобы ребенок чувствовал: он по-прежнему на первом месте. И чтобы просто мог немного отдохнуть от ситуации «в моей квартире живет чужой мужчина». Подростки не ценят слова — они ценят дела.

Вообще не стоит так уж настойчиво организовывать события «втроем». Вы можете вместе завтракать и ужинать, ездить в деревню — делать все, что делают семьи, где оба родителя родные. Но не пытаться сыграть любовь там, где ее нет.

И еще. Не разрешайте новому мужу или новой жене воспитывать вашего ребенка. Но и не разрешайте ребенку дерзить вашему избраннику. «Ты не обязан его любить, но ты должен уважительно к нему относиться» — правило, которое по силам соблюдать любому подростку.

Проблема № 9

Ребенок учится на четыре и пять, но у него ни к чему нет особой склонности. Он не может определиться с профессией и вузом

Моя Дочь Профессор написала еще одну книгу, на которую самое время сослаться. Она называется «Семь правил выбора вуза»[5]. Автор книги утверждает, что выбор профессии — это тот случай, когда родителям надо бы передать ребенку руль его жизни, а самим сесть на пассажирское кресло. В России, к сожалению, очень распространен сценарий, когда первый вуз выбирают родители, второй — деньги и только в третьем человек наконец начинает изучать ту специальность, к которой его действительно тянет.

Полностью передоверять ребенку выбор профессии, конечно, не надо. Скорее вы должны выступать в роли коуча: задавать вопросы, которые помогут вытащить из подростка правильный ответ. «Тебе приятнее всего, когда ты — что делаешь?», «Ты не устаешь, когда долго делаешь — что?»

В поддержку вам будут центры профориентации: сейчас они есть во всех крупных городах. И очень важно расширять веер возможностей и повысить уровень притязаний — вместе с ребенком знакомиться с представителями самых разных, необычных профессий, задавать вопросы про сложности и тяготы. Надо помогать подростку делать осознанный выбор.

Но выбор этот сделает именно он сам. Не вы.

Даже если вам очень хочется, чтобы ребенок стал врачом, — он не будет им, если сам этого не захочет. Окончит медицинский вуз, вручит вам свой диплом и уедет в другой город поступать на художника-мультипликатора. Поступит и почувствует себя совершенно счастливым.

Именно так, кстати, сделал знаменитый режиссер Кирилл Серебренников. По настоянию отца он окончил технический вуз, немного поработал по специальности, а потом отдал отцу диплом и пошел на телевидение, где достаточно быстро стал очень заметным.

Хорошо, когда у ребенка есть склонность к чему-то. Чаще бывает, что ребенок может лишь сказать, какой школьный предмет у него любимый. Или даже не сказать и этого: все предметы даются одинаково хорошо, какой выбрать?

У нас так было с обеими дочками: им каждый учитель советовал выбрать его предмет. С золотыми медалями они могли пойти в любой вуз.

Старшая поступила на факультет математики и кибернетики: математика стала ее вселенной. А вторая дочь выбрала филфак, и ей пришлось потратить много сил на то, чтобы потом освоить с нуля все финансовые специальности и занять должность генерального директора международной финансовой корпорации. Она героически говорит нам: «Я все равно не жалею о своем первом филологическом образовании — по крайней мере, не делаю ошибок в текстах».

А я все чаще думаю, что она хотела сделать мне приятное, потому что я видела в ней задатки блестящей телеведущей.

Значит, все же повлияла. И зря!

Проблема № 10

Подросток просит давать ему карманные деньги

Нельзя унижать ребенка безденежьем — ни мальчика, которому хочется угостить свою девушку мороженым, ни девочку, которой хочется чувствовать свою независимость и купить мороженое самой.

Конечно, они не знают цены деньгам. И, конечно, могут тратить их совершенно бездумно. Поэтому давать карманные деньги нужно еще до подросткового возраста, лет с десяти. Это укрепляет чувство достоинства ребенка, он понимает, что ему доверяют нечто важное, взрослое.

А после того как первый шок от обладания деньгами пройдет (и когда они через пару минут будут потрачены на полную ерунду), нужно учить ребенка распоряжаться ими. Он вполне может участвовать в обсуждении семейного бюджета. Понимать, сколько вы зарабатываете, сколько тратите на коммунальные расходы, сколько — на продукты, как откладываете на отпуск…

Хорошо, если он будет знать средний уровень заработка в вашем регионе, минимальную оплату труда. Детей деньги всегда интересуют — и на такой разговор подросток охотно пойдет.

А дальше — приучайте пользоваться деньгами.

Мы выдавали сыну фиксированную сумму на месяц. Поначалу он очень быстро ее тратил и занимал у меня в счет будущего месяца. Наконец я сказала: «Стоп! Так ты назанимаешь на полгода вперед. Давай договоримся: в ближайшие две недели ты ни у кого занимать деньги не будешь. Просто проживешь так — без денег. Я готова даже чуть увеличить сумму, которую выдаю тебе раз в месяц, но пора учиться жить по средствам. Никаких займов. Если хочешь, помогу спланировать бюджет». Поначалу он, конечно, был недоволен, но потом понял мою правоту. И больше денег не занимал.

Полезно, чтобы подросток знал цену деньгам; в этом плане мне нравится опыт западных стран, где практически все подростки подрабатывают начиная с двенадцати лет. Разносят газеты, работают официантами, сидят с детьми, убираются в кафе. Они могут получать по пять-семь евро в час, но это их деньги, которые они заработали сами.

IV
Конфликты

Всем советским школьникам была известна цитата из Николая Островского: «Жизнь дается один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Моя жизнь шла. И я, вспоминая цитату, постепенно освобождалась от лишних слов.

«Жизнь дается один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно» — первое сокращение.

«Жизнь дается один раз, и прожить ее надо». И точка. Безо всяких «мучительно больно». Со временем начинаешь понимать: течение жизни — процесс сам по себе непростой. И боль будет. В том числе и в семье — даже с человеком, которого бесконечно любишь и мечтаешь быть рядом с ним в горе и радости.

Не бывает семей без конфликтов и стрессов. И если вам говорят: «Мы вообще никогда друг на друга не сердимся, не ссоримся, не ревнуем друг друга» — не верьте. Просто эти люди умеют не обращать внимания на то, что их раздражает. Они большие молодцы, потому что научились концентрироваться на важном: не на сиюминутной обиде, а на долгой жизни с любимым человеком.

Но обиды у них все равно появляются.

Внутри себя мы знаем, что построить хорошую семью — долгое и сложное дело, а вот развалить ее можно в один момент. Даже неосторожно сказанное слово может навсегда разрушить любовь и мир в семье. Надеюсь, некоторые мои советы и разбор конкретных ситуаций помогут уберечь вас от ошибок.

Глава 10

Усталость и депрессии

Мы — не «модели человека». Мы живые. И нам не избежать усталости — и от домашних дел, и от болезней, и от бессонных ночей с младенцем, и снова от бессонных ночей — но уже с отчетами или диссертациями… В какой-то момент возникает та самая безумная усталость, которая порой переходит в депрессию. И на этом эмоциональном спаде чаще всего вспыхивают длительные, глубокие, изматывающие конфликты.

Каждый из нас хоть раз в жизни произносил эти фразы (может, вслух, а может, про себя): *«Ты меня не понимаешь»; «Тебе везет, а мне нет!»; «Оставь меня в покое!»*

Давайте поговорим подробнее, откуда эти слова и мысли возникают и как с ними быть.

«Ты меня не понимаешь»

На каких весах можно взвесить объем работ каждого члена семьи? Как подсчитать, кто тратит больше усилий и чья работа приносит больший результат? Классический пример: жена сидит дома с ребенком, муж работает в офисе. Поровну устают? Хорошо, усложним: жена дома с ребенком, но у нее есть няня или приходящая ей помочь бабушка. Как теперь понять, кто вкладывается больше?

Многие мужчины уверены: если жена проводит время дома с ребенком и няней, она отдыхает. «Какая там у нее работа? Ребенка грудью покормить? Ужин приготовить? Это работа?!» Муж скрывает свое раздражение из-за того, что приходится оплачивать услуги няньки. Или из-за того, что он, возвращаясь домой, каждый вечер видит тещу (которой он, будем откровенными, вряд ли рад). Но он терпит и расходы, и тещу, понимая, что жене нужна помощь. И считает себя главным добытчиком, главным работником и главным уставшим.

Совсем другое ощущение у жены. Она целыми днями возится с ребенком. Из дома может выйти только на детскую площадку. Уровень разговоров, которые она ведет изо дня в день, — «Гуси-гуси, га-га-га! Есть хотите? Да-да-да!». А у ее мужа был интересный день на работе, он вел переговоры, выступал с докладом, ходил с коллегами на обед, обсуждал стратегию… И ей тоже хочется поговорить на взрослые темы и увидеть, как муж рад их ребенку, как играет с ним. Не самой поиграть, а увидеть со стороны.

А муж мечтает поужинать, посидеть в интернете и скорее лечь спать. Последнее, что ему хочется, — играть с ребенком и разговаривать с женой.

И возникает обида. Муж уверен: он весь день вкалывал как проклятый. Он вел переговоры, справлялся с цейтнотами, пытался переубедить начальство. И это было действительно очень сложно — поэтому, пожалуйста,

дайте ему один час спокойной жизни и потом возможность выспаться.

Жена уверена: она целый день в монотонных хлопотах, ей хочется хотя бы маленького кусочка другой, взрослой жизни. Но приходит муж — и никаких шансов даже на взрослый разговор ей не оставляет.

Я очень хотела выйти замуж, мечтала иметь детей. Мой муж был самым лучшим на Земле, но и нашу семью не миновала участь декретных обид. Мне было труднее растить первую дочь (когда я сидела с ней дома, взяв академический отпуск в университете), чем вторую (я продолжала учиться в университете, отпуск не брала, у нас была приходящая няня). Со второй дочерью мы все заботы делили пополам: это было привычно, понятно, и никто не обижался на то, что другой не помогает.

А вот «классический» декрет со старшим ребенком… Вечером приходил из института муж, рассказывал, что у них происходит, — и я чувствовала зависть от того, что у него интересная жизнь, а у меня пеленки, готовка (причем на всю семью, включая бабушку, родителей, брата). Я не понимала, почему он не понимает. А он не понимал, какие могут быть претензии. Он же после работы идет домой, он зарабатывает деньги, он любит ребенка, он любит меня — ну что не так?!

Это усталость. Она накапливается от бесконечного повторения. Она возникает оттого, что завтрашний день станет копией сегодняшнего, а послезавтрашний — завтрашнего…

Один из конфликтов, на который натыкаются молодые семьи, — декретный.

Да, сейчас все больше мам выходят на работу очень быстро. Так поступила и моя Дочь Лидер, когда родила третьего ребенка. И все же, по моим наблюдениям, большинство женщин первый год жизни малыша проводят с ним. Впрочем, в Голландии, где живет моя Дочь Профессор, в декрет нередко уходят папы — так что там возможен точно такой же конфликт, только с поменявшимися местами участниками.

Но даже если вы счастливо преодолели подводные камни декрета, ощущение «я работаю, а ты отдыхаешь» в ваших отношениях все равно может появиться. Муж работает с утра до позднего вечера, а у жены — свободный график посещения офиса, и в 17:00 она уже дома. Или один из членов семьи полностью работает из дома («Ну он же все равно дома, неужели трудно заодно сделать уборку, постирать белье, приготовить обед? Я же ухожу в офис на целый день!»).

Если не заметить собственную усталость, не донести ее до супруга, она может усугубиться до состояния депрессии. К счастью, меня миновала послеродовая депрессия, но я точно знаю: это не миф. Ситуация, когда человек целый день лежит на кровати и не может даже заставить себя встать в туалет, — не избалованность молодой мамы, а биохимические изменения в организме.

Депрессия может возникнуть от переезда в другую страну, от осознания, что все твои одноклассники сделали карьеру, а ты нет. Все однокурсники уже стали боссами, а ты меняешь памперсы и разводишь смесь. Депрессия

связана с поиском себя, недооцененностью на работе, осознанием: «я выбрал не тот вуз».

Впадая в депрессию, человек невольно ждет от своего партнера полной поддержки и понимания. Но чаще всего натыкается на: «Ну хватит уже стонать, действуй! Возьми и смени работу», «Ты сама хотела ребенка!», «Все детей растили — и ничего!»

Услышав такое, человек в усталости или депрессии чувствует: его не понимают, не ценят и не принимают. Он нужен лишь в сиянии успеха.

Самый универсальный совет: разговаривать. Спокойно доносить свою позицию до партнера. Второй не менее универсален — найти хорошего психолога.

Но бывает, что разговоры заводят в тупик, хорошего психолога найти не удается. В такой ситуации чрезвычайно полезно посмотреть на ситуацию глазами другого человека. По-настоящему влезть в его шкуру, понять, как это выглядит с его позиции. На что натолкнулись его ожидания? Что видит он?

Когда мы принимаем решение пожениться, у каждого из нас есть в голове сценарий будущей счастливой жизни. И в сценарии этом прописана роль не только наша, но и нашего супруга. И заранее написанная нами роль — большая нагрузка на партнера.

Мой муж талантлив и упорен. Еще в школе он побеждал во всесоюзных олимпиадах по физике. Я была уверена, что он станет академиком, директором научного института и нобелевским лауреатом. Мы поддерживали друг друга, и каждый мечтал о высших достижениях, причем не только своих. Однако есть труд — и есть удача. Стечение обстоятельств. Если ты чего-то достоин, вовсе не обязательно, что ты это получишь. Мне повезло — удача и обстоятельства были на моей стороне.

Муж защитил кандидатскую, докторскую… а потом наступила перестройка, и наука стала никому не нужна. Он учился заново, стал специалистом и экспертом в области коммерциализации научных технологий.

Я искренне продолжала радоваться успехам мужа и всячески его поддерживала в новых проектах. Но мы оба понимали, что наши юношеские мечты и планы неосуществимы.

Все проблемы, которые возникают в семье, нужно решать вместе. Сценарий, который вы придумали, вполне может оказаться далеким от жизни, и взамен реальность предложит вам другой.

Если вы приняли за аксиому то, что обещал муж, и то, что должна делать жена, — вам будет тяжело менять свои ожидания. Но все равно придется! Если не пойдет одна карьера — может пойти другая. Или третья. Жизнь длинная, она умеет предоставлять разные возможности. Не стоит загонять человека в рамки его обещаний или ваших собственных сценариев.

Мой Сын Психолог уехал в США с твердым убеждением, что его мобильное приложение по ведению переговоров будет очень востребовано на американском рынке. Но этого не случилось. Шли дни, недели, месяцы —

мне трудно себе представить, какие страхи переживала его жена. Он вышел из стресса, наметил себе другой путь, понял, что step by step все будет хорошо. И в этом огромная роль моей невестки. Конечно, вся наша семья поддерживала его как могла, но я точно знаю: он выстоял прежде всего благодаря своей силе духа и помощи жены.

Моя старшая Дочь Профессор уехала в Голландию одна с маленьким ребенком. Надо было начинать жизнь с нуля. Причем в Нижнем Новгороде у нее складывалась блестящая карьера в вузе, она легко защитила кандидатскую диссертацию, а преподавала так хорошо, что ее до сих пор вспоминают бывшие студенты.

И вдруг — чужая страна, чужой язык, другая культура… Ей пришлось учиться всему, что голландцы знают с рождения. Как заплатить за парковку автомобиля? Как найти няню для дочки? Сколько может стоить аренда квартиры? Ей приходилось спрашивать у людей о том, что окружающим казалось очевидным. Это и есть крест эмиграции: будучи взрослым, ты учишь то, что знает пятилетний ребенок.

Депрессии и усталость поджидают семью (и молодую, и не очень) на каждом шагу. Легко сказать: «Будьте к этому готовы». Но если ты связывал свою судьбу с блестящим, сверкающим собственным успехом человеком, а потом видишь, что он уволился со всех работ, хочет начать жизнь с нуля… Он (или она) ходит на странные тренинги, спускает последние деньги на странных знакомых и не общается со старыми друзьями… Что делать? Как на это реагировать?

Сегодня, когда слово «осознанность» стало модным, люди бросаются искать себя. Они слушают проповедников, меняют религию, страну проживания, ищут утешения в различных практиках.

Успешная женщина вдруг бросила высокий пост и несколько лет просто сидела дома, занимаясь детьми.

Успешный мужчина уволился со всех работ и пошел в печники.

Что делать партнеру? Как удержаться от того, чтобы махнуть рукой: «разбирайся с этим сам!» — и подать заявление на развод? Или не развод, но критиковать, ныть, требовать.

Правильный ответ — пережить. Человек меняется раз в семь лет. К счастью, изменения эти происходят не одновременно (иначе семья вряд ли выстоит). Но периодически «крышу сносит» у каждого. И живем мы не с теми людьми, на которых когда-то женились: именно потому, что любой человек меняется.

Я не апологет браков «раз и навсегда». Но если не сделано все возможное, чтобы сохранить брак с человеком, которому вы с искренней радостью говорили в загсе «да!», значит, разводиться пока рано. Если же вы искренне пытались, но человек рядом с вами стал абсолютно чужим, — тогда другой разговор.

Мой муж сказал фразу, которая мне очень понравилась: «Человек в ответе только перед самим собой и Господом». Как бы мы ни любили друг друга, как бы близки ни были, мы не имеем права на плоть и душу мужа или

жены. Мы можем быть вместе, только если оба этого хотим.

А жизнь будет периодически ставить нам преграды — и мы либо перепрыгнем их вместе, либо один перепрыгнет, а второй нет. И преграда эта станет железной стеной, которую уже не получится преодолеть.

«Тебе везет, а мне нет!»

Мы дружили с этой парой в молодости. Умные, влюбленные, красивые. Они даже карьеру делали красиво. Оба учились в аспирантурах. Она — музыковед, он — математик. Ему удалось поступить в самую престижную аспирантуру МГУ, ей — в самую престижную аспирантуру Московской консерватории.

Они уехали в Москву, родили ребенка, растили его вдвоем, состыковывая собственные учебные графики настолько, что порой приходилось передавать друг другу ребенка в метро. И каждый день выбирали, кому идти на лекцию, а кому оставаться с малышом.

Жили на съемной квартире, экономили буквально на всем, читали по ночам Томаса Манна и Шопенгауэра и были абсолютно счастливы. Я слушала их глубокие беседы и завидовала, понимая, что не могу быть такой образованной, как они. Музыковед и математик. Оба аналитики, только одна — в искусстве, другой — в науке.

После окончания аспирантур они вернулись в родной город. Она стала очень быстро подниматься по карьерной лестнице, быстро добавила к своему имени статус «профессор»... А он, даже будучи кандидатом наук, никак не мог найти себя в научно-исследовательском институте. Вроде бы работал, вроде бы хвалили — но это оставалось на уровне обычной карьеры.

Она не заметила тот момент, когда его «корпоративы» на работе (хотя в те времена еще не было понятия «корпоратив») превратились в ночные отсутствия. И того момента, когда там, на работе, появилась женщина, которая на него молится и воспринимает его как гения. Женщина попроще, домашняя — не такая, как она. И он ушел к другой.

Но ведь она его любила! Обожала его и тоже воспринимала как гения! Просто ее карьера была слишком яркой для него. Он не смог выдержать успеха жены. Рядом с ее регалиями, славой, зарплатой, публикациями, рядом с ее блестящим английским он почувствовал себя ничтожным.

Я знаю очень много историй, когда в партнерском браке, где амбициозные муж и жена оба делают карьеру и поддерживают друг друга, в какой-то момент оказывается, что один впереди другого.

Иногда один уступал лыжню другому и уходил в тыл, начиная работать на карьеру более успешного партнера. А иногда не мог выдержать конкуренции и уходил из отношений.

Это обидно и больно. Я до сих пор помню этот момент: мы с той женщиной плыли на прогулочном корабле по Волге, и моя блузка была мокрой от ее слез. Это не фигура речи. Блузка была действительно мокрая.

Я не знала, как ее утешить. Она ведь совершенно не виновата: любила

мужа, восхищалась им, старалась помогать ему в карьере. Просто она оказалась успешнее.

Для карьеры нужны не только способности, желание и сила воли. Нужно еще и чтобы повезло. В ее профессии был спрос на таких специалистов, как она (может быть, она оказалась чуть более талантлива, работала чуть больше, чем другие) — и она со своей специализацией попала в точку. А на его профессию спроса не было.

Ее оценили, его — нет. Такое бывает.

Случается и ровно наоборот: амбициозная женщина не может справиться с тем, что у мужа все получается лучше, и уходит в глубокую депрессию. Мы все любим думать, что добились успеха благодаря своему труду и таланту. Правда в том, что очень многие талантливые и работящие блестящего успеха не достигают. Фактически об этом прекрасная книга Малкольма Гладуэлла «Гении и аутсайдеры»[6]. Если разобраться в любом большом успехе, то окажется, что наряду с талантом и трудом на самом деле — просто повезло! Элемент удачи нужен каждому из нас, но получает его далеко не всякий.

Что делать? Мыслить категориями не «ты» и «я», а «мы». Если кому-то из супругов везет в карьере, это не «ему» везет. А «нам». Нашей семье везет с карьерой мужа. Или: нашей семье везет с карьерой жены. Я думаю, на этом этапе жизни нужно делать ставку на того, кому везет: вкладываться в его карьеру, переводить туда «активы».

Но при этом поддерживать карьеру второго члена семьи. Никто не знает, как изменится ситуация через пять, десять лет. Может быть, карьера нынешнего фаворита судьбы застопорится, а выстрелит тот, кто сегодня в тени?

И даже если не выстрелит, никто не должен приносить себя в жертву. Семья — это не про жертвенность ради мужа, жены, детей, родителей… Тот, кто приносит себя в жертву, иногда чувствует себя счастливым. Он служит семье! Он нужен близким! Без него все пропадут!

Однако неизбежно наступает момент, когда дети вырастают, а родители уходят из жизни. И человек вдруг осознает себя глубоко несчастным. Он понимает, что отдал свое счастье в руки других, а сам остался ни с чем. Надо уметь думать о себе и служить самому себе, не забывая о других!

Любой партнер будет рядом только до тех пор, пока понимает, зачем ему это нужно. И это в принципе нормально.

Когда вы начинаете соревноваться в карьерах, возникает момент соперничества. А оно в браке невозможно. В семье успех одного — это общий успех, неудача одного — общая неудача. Ничего другого не придумано: либо вы вместе, либо вы просто хорошие знакомые. Не семья.

«Оставь меня в покое!»

Иногда действительно надо оставить человека в покое! Усталость возникает даже от того, что вы постоянно вместе. Разлуки, поездки, командировки —

они нужны. И зачастую именно разлука укрепляет брак. Сегодня у молодых мам есть интересная традиция: перед выходом на работу из декрета они на три-пять дней уезжают в другой город. Без мужа и детей, но с подругами или сестрами. Просто погулять, подышать, почувствовать себя человеком, завершающим один этап в жизни и начинающим другой. Даже с детьми нужно иногда расставаться — что уж говорить о взрослых.

Если ваш партнер просит вас: «Оставь меня в покое!» — не обижайтесь на него! Вспомните его предыдущую жизнь — ту, что была до вас. Как часто он проводил время в одиночестве? Насколько сильна его потребность в личном пространстве? После того как он полюбил вас, его «базовые настройки» не изменились. Ему по-прежнему нужны (и всю жизнь будут нужны!) одиночество и возможность побыть одному.

Если человек просто хочет посидеть один, это не означает, что вы ему надоели. Это значит, что он просто хочет побыть один. Даже в однокомнатной квартире человеку нужно уединение, его личное пространство.

Я восхищаюсь моей старшей дочерью. Каждую субботу ее муж, профессор математики, садится на велосипед и едет по магазинам. Как вы думаете, с какой целью? В течение недели он очень внимательно изучает все рекламные буклеты, которые подкладывают под их дверь разносчики газет. Изучает, какие магазины предлагают скидки и на какие группы товаров. И в субботу целенаправленно объезжает те, предложения которых ему понравились.

Профессор математики, умница, серьезный отец семейства... Он страшно радуется возможности купить подсолнечное масло на двадцать центов дешевле. Я точно знаю, какой была бы реакция девяноста процентов жен: они бы высмеивали эти поездки, ругали мужа, что половину субботнего дня он проводит не с семьей. Моя дочь отпускает его совершенно спокойно. А после того как муж возвращается, она разбирает сумку с его «добычей» и радуется, как дешево он все купил. Потом покупки отправляются в гараж, так как такого количества масла и хлопьев в доме не требуется. Но это и не важно.

Оба понимают, что эти вылазки по субботам — его покой, его потребность в одиночестве, его «охота».

Моя бабушка рассказывала, как уходил из дома гулять дед, ее муж. Бабушка была его второй женой. Первая супруга жутко ревновала его к таким походам. А моя бабушка спокойно давала ему в дорогу то фляжку с чаем, то бутерброд, — понимая, что это потребность человека в одиночестве и покое.

Все по-разному понимают покой. И очень важно, чтобы в семье человек имел возможность такого отдыха, какой ему кажется правильным. Когда я слышу возмущение жен: «Он опять лежит на диване с планшетом!» — представляю, как же тяжело их мужьям.

Муж только-только лег на диван — жена тут же начинает его сгонять, придумывая массу абсолютно несрочных дел. Просто потому, что у нее

в голове сидит с детства вбитый стереотип: «Муж на диване лежать не должен!» А почему не должен-то?

Кто-то любит в одиночестве отдыхать. Кто-то — в одиночестве шить. Кому-то для работы нужна либо тишина, либо музыка, — и он, садясь вечером за компьютер, надевает наушники, отгораживаясь от шумов квартиры (и, как кажется его супругу, от семьи). И это нормально.

Я знаю пары, где муж и жена 24 часа в день проводили вместе. Даже в туалет шли парой: она зубы чистит, он рядом на унитазе сидит. Им казалось, что так надо. Что это знак их бесконечной любви и глубочайшей близости.

Ни одна из этих пар не сохранилась. Распались все. Потом они, рассказывая о подобном опыте отношений, с ужасом вспоминали: «Как нам вообще могло прийти в голову такое?»

У меня есть черта: когда пишу сценарии или книги, не слышу, что происходит вокруг. Если меня в этот момент окликнуть — могу повернуться, посмотреть в глаза окликнувшему… и, прямо скажем, во взгляде моем не будет любви. Эту мою особенность знают и дети, и муж, и внуки.

А муж, когда ведет онлайн-семинары для студентов, просит не мешать ему ни шорохом, ни окликом. Он весь там, в студентах, в лекции. Не здесь.

Однажды я все-таки окликнула его: мне нужно было уезжать на поезд и хотелось сказать ему «до свидания». Он извинился перед студентами, вышел из комнаты — совсем не здешний, мыслями в семинаре… Нельзя отрывать человека от его дела и его привычек. Как бы сильно вы ни любили его и как бы сильно он ни любил вас.

Итак, напомню три фразы, с которыми надо уметь справиться до того, как они созреют.

- Ты меня не понимаешь.
- Тебе везет, а мне нет!
- Оставь меня в покое!

А теперь — разбор проблемных ситуаций.

Проблема № 1

Первая и желанная беременность молодой жены стала причиной ссор: муж уверен, что у супруги «скачет гормон», а жена обижается, что муж не уделяет должного внимания тому чуду, что происходит у нее в организме

Есть определенная несправедливость в том, что участие в зарождении ребенка принимают оба родителя, а потом носить его приходится только женщине. Можно было бы посетовать на нелогичность природы, вспомнить пингвинов, у которых яйца высиживают в основном самцы. Но мы не пингвины. И возмущаться физиологией можно сколько угодно,

однако это не убавит ни одного месяца беременности у женщины и не прибавит его мужчине.

Да, беременность — не самое простое время ни для будущей мамы, ни для будущего папы. Во многих художественных произведениях описаны капризы беременных — и юмористические, и трагические. Гормоны действительно шалят, отражение в зеркале порой ужасает, организм бесконечными токсикозами словно берет женщину измором.

Что в такой ситуации делать мужчине? Бесконечно доказывать, что он по-прежнему любит свою женщину. Что она по-прежнему прекрасна. Что беременность ее не портит. Что он любит ребенка. И женщину тоже. И что — да, она прекрасна. Нет, беременность ее не портит… — и так по кругу, день за днем, без выходных. От этого можно сойти с ума, но, поверьте, бесконечные доказательства привлекательности — это самое эффективное, что вы можете сделать, чтобы избежать капризов на ровном месте.

Потому что женщина встает — и не видит собственных ног. Живот чешется. Все время страшно. В поликлиниках врачи относятся очень по-разному. И девять месяцев (кажется, какая ерунда! меньше года!) — это очень долго. В последние два месяца время словно останавливается — как поезд перед перроном.

И женщина обижается, причем на что угодно. Муж поздно пришел домой. Или пришел вовремя, но привел друзей. Или настаивает на интимной близости, а ей даже дышать тяжело, она боится за ребенка — и не понимает, почему муж не боится.

Женщина чувствует, что со своей беременностью она остается один на один. Что никто, кроме нее, не понимает: ребенок не просто «будет». Он уже есть — живой, настоящий, внутри.

Первым ребенком я забеременела очень рано, и опыт этот стал первым и для меня, и для мужа. Мы были влюблены. Муж старался поддерживать меня во всем — но все равно несколько раз умудрился сильно задеть. Он сам не понимал этого, но задел. У меня родились две дочери, сын, они выросли, родили пять внучек и одного внука — а я до сих пор помню в подробностях те «беременные» обиды. Другие — не помню. Но то, что случается с женщиной во время ожидания ребенка, она запоминает на всю жизнь.

Впрочем, нужно понимать и другое. Муж не виноват, что природа отвела ему иную форму ответственности за ребенка. Он действительно любит и действительно хочет малыша, но не может понимать всех нюансов переживаний беременной жены. Это только великий Толстой мог так точно и детально описать чувства женщины, носящей ребенка. Я всегда удивлялась, откуда он это знал. Но оказалось, что во время многочисленных беременностей Софьи Андреевны он не отходил от жены и выспрашивал в подробностях, что она чувствует, записывая все, что она отвечала. Он даже часами был готов держать руки на ее животе, чтобы почувствовать, как малыш пяткой и локтем ударяет

стенку матки… Толстой был гений, писатель и исследователь.

Нормальный мужчина не может бесконечно держать руки на животе жены в попытке уловить движения ребенка — хотя бы потому, что малыш в такие моменты совершенно не желает шевелиться. А мужчине хочется есть, смотреть телевизор, сидеть в интернете.

И я вовсе не хочу сказать, что все наши «беременные» обиды — даже те, о которых мы помним спустя много лет, — оправданны.

Не знаю, что скажут на это феминистки, но вынашивать ребенка — это работа женская. А мужчина в это время должен обеспечивать внешнюю защиту, поддержку, стратегию, опору. Но не «быть беременным» вместе с женой.

Знаю и другие случаи: женщины откровенно пользуются собственным «царским» положением, устраивая капризы буквально на ровном месте. В таком случае полезно вспомнить, что никак иначе, кроме как через беременность, люди не рождаются. Всех нас когда-то выносили наши матери, а матерей — их матери, и все они прошли через это. То есть процесс этот, при всей его фантастичности, абсолютно физиологичен. И у женского организма есть все ресурсы, чтобы его спокойно пережить. В конце концов, беременность — это далеко не самое сложное, что может быть в материнстве.

И еще один, абсолютно практический совет для будущих мам: старайтесь во время беременности держать себя в форме, не позволять себе безграничное количество булочек, шоколада и прочей вкусной, но вредной еды. Во-первых, вам будет гораздо проще пережить беременность, если вы сможете радоваться своему отражению в зеркале и видеть: даже на поздних сроках вы привлекательны. А во-вторых, увидеть себя «в форме» сразу после родов — дополнительный повод для самоуважения. Я знаю очень много мам, которые воспитывают троих, четверых детей — но фигура у них такая, что можно хоть завтра выходить на подиум. И я вижу, какими восхищенными глазами смотрят на них их мужья.

Один из моих учеников, очень успешный бизнесмен, однажды познакомил меня со своей женой. Изящная, очень красивая женщина — словно фарфоровая статуэтка. Трое детей. Младшего ребенка родила в сорок один год.

«Она такая молодец! — говорил о ней муж. — Она переносит все беременности легко и играючи. Мы каждое утро бегаем вместе — и бегали до последнего дня перед рождением ребенка. Только сократили нагрузки, переходили с бега на быстрый шаг — но занимались спортом всегда». У него так менялось лицо, когда он рассказывал о своей жене, он так восхищался ею.

А я думала: какая она молодец! Вполне возможно, что ей вовсе не хотелось бегать до последнего дня перед родами. Но восхищение мужа и его любовь того стоят.

Проблема № 2

Во время ссор супруги срываются на крик и бросают друг другу в лицо много обидных слов. Ссора заканчивается, а слова остаются в памяти

Пожалуй, каждый из нас знает: во время ссор нельзя бросаться обвинениями формата «да ты всегда!», «да ты никогда!», «ты как твоя мама!..». Это сильно ранит человека и никак не способствует завершению ссоры.

Намного более эффективный способ донести свою мысль до оппонента (даже любимый муж или любимая жена порой становится оппонентом) — использовать «Я-сообщения». Первым этот прием описал американский психолог Томас Гордон в 1960-х, но на самом деле «Я-сообщения» люди использовали и раньше. Просто те, кто интуитивно нащупывал этот прием, считались приятными в общении и неконфликтными собеседниками. Про таких говорили: «Ни с кем не ругается, ничего не требует, а люди ему во всем угождают».

Суть «Я-сообщения» в том, чтобы отказаться от обвинения партнера. Вы не наступаете на него с требованием сделать, улучшить, заработать и вынести мусор. Вы говорите о своих чувствах.

Вместо «Ты никогда меня не слушаешь!» скажите: «Я чувствую себя лишней, когда я что-то говорю, а мне не отвечают».

Вместо «Ты никогда не приходишь домой вовремя» скажите: «Я очень переживаю, когда ты приходишь домой поздно и даже не предупреждаешь. Я считаю, что мы договорились о чем-то, и у меня ощущение, что я выполняю договоренности, а ты нет. Или я не права?»

Вместо «Ты никогда не говоришь мне “спасибо” за приготовленный ужин!» скажите: «Мне почему-то очень важно услышать, что приготовленный ужин был вкусный и понравился тебе. Я люблю слышать слово “спасибо”, хотя это, возможно, глупо».

Поначалу будет сложно. Когда на своих тренингах я предлагала топ-менеджерам перевести привычные для них «Ты-сообщения» в «Я-сообщения», большинство не справлялись с задачей. Но чем чаще вы будете практиковать «Я-сообщения», тем легче вам будет сформулировать свою мысль так, чтобы она не обижала собеседника, а побуждала его встать на вашу сторону.

В «Я-сообщении» есть еще один важный момент: пока вы подбираете правильные слова, первый взрыв эмоций проходит. И вы начинаете вести диалог «на холодную голову» — что не может не сказаться положительно на его эффективности.

Я знаю семью, где жена очень любила спускать деньги на спонтанные покупки. Вроде бы недорогие, но очень частые. Сначала муж возмущался, но потом вместо привычного «Ты вечно тратишь деньги на ерунду!» сказал: «Я переживаю, что крупные запланированные траты могут быть нам недоступны — из-за

спонтанных покупок. Давай обсудим это. Я боюсь, что мы не сможем сменить машину». И жена его услышала.

Конечно, нельзя сдерживать эмоции и делать вид, будто вы абсолютно спокойны, когда внутри все взрывается. Накопленное раздражение в итоге может погасить любовь, которую и без того трудно поддерживать. Помню, подруга моей мамы всегда говорила: «Скандальчик — отличный способ освежения чувств!» Она любила закатить скандальчик мужу, и тот ходил перед ней на цыпочках. Такой вариант вполне может устраивать обоих — особенно если совпадают темпераменты. Я знаю семьи, где отсутствие скандалов приравнивается к отсутствию любви.

Но у одного человека может быть одна «зона принятия скандала», а у другого — совсем иная. И, прежде чем начать совместную жизнь, очень важно это выяснить. Потому что разное отношение к сценам, истерикам и крикам может очень осложнить отношения в семье. Одному хочется покричать, второму важны тишина и умиротворение.

В нашей семье никогда не было скандалов. Я не помню, чтобы кто-то повышал голос, кричал, стучал кулаком по столу. Мы любим жить в атмосфере мира и покоя. И всячески заботимся об этом.

Проблема № 3

Во время одного из скандалов муж, не сдержавшись, ударил жену. Какова вероятность, что это повторится вновь?

Мне кажется, если мужчина поднял руку на женщину, он сделает это еще раз. Но… у каждого правила есть исключения. Мой хороший друг однажды в пылу ссоры ударил свою жену. Ударил — и сам испугался собственного поступка.

Он выплатил жене огромную контрибуцию, они развелись… Но когда друг рассказывал мне о том эпизоде, я увидела, каким напряженным стало его лицо. Было понятно: женщина его, если называть вещи своими именами, довела. Целенаправленно сыпала соль на рану, нажимала на самые больные точки, самые слабые места. С ее стороны это была такая нелюбовь во весь рост и такое сильное желание сделать ему больно, еще больнее и еще больнее, что… я не удивилась его поступку.

Женщины мастерски умеют провоцировать и делать мужчин виноватыми. Впрочем, мужчины с этим справляются ничуть не хуже. Мир полон манипуляторов.

Временами это делается бессознательно, на эмоциях. Но иногда мы понимаем истинную причину своих поступков. Мы можем не признаваться другим, но внутри себя четко сознаем зачем. Зачем доводим мужа, зачем провоцируем жену, зачем срываем зло на детях…

Так вот, если женщина честна перед собой и точно знает, что она

не доводила мужа до исступления, а он ударил ее сам, не совладав с собственными эмоциями, — нужно уходить. Даже если папа периодически поколачивал маму, а фраза «Бьет — значит, любит» считалась аксиомой. Это не аксиома. Насилие нельзя принимать за признак любви.

Да, паре может нравиться бурный, жесткий секс — и это нормально, но если он происходит по обоюдному согласию. Ни один человек не принадлежит другому. И насилие — это из области абсолютного «нельзя».

Если вас ударили — уходите. С каждым новым ударом домашнего тирана (а он последует) уйти будет все сложнее.

Домашнее насилие в семьях развивается по одинаковой схеме. После первого избиения муж раскаивается, извиняется, признается в любви, приносит охапки букетов и дорогих подарков. У жены возникает ощущение медового месяца, она летает на крыльях эйфории. Но через какое-то время «мед» сходит на нет — и в пылу ссоры муж избивает жену снова.

Затем опять наступает «медовый месяц» — но после каждого последующего избиения продолжительность его все меньше, а интенсивность извинений — все ниже. И в какой-то момент их не станет вообще. Остаются лишь побои — и жизнь между побоями.

Это как с алкогольными запоями или наркоманией. Возникает невольное соучастие, всеобщая зависимость. Неслучайно психологи советуют лечиться от любой зависимости не только тому, кто злоупотребляет, но и его близким.

Иначе не выкарабкаться.

Проблема № 4

Когда муж и жена проводят время вдвоем, у них все хорошо. Но в гостях или в компании друзей один из супругов шутливо принижает другого: «Как это тебе гвоздь-то удалось с первого раза вбить?» Или: «Ах ты моя кругленькая!»

Поведение мужа и жены на людях — очень важный вопрос. Каждому из нас важно чувствовать себя значимым для другого не только в семье, но и в обществе. Если мужчина в гостях занимает лучшее место за столом, не замечая, что у его жены вообще нет места, это обидно. Причем если дома жена еще готова стерпеть такое положение дел, то демонстративное игнорирование ее на людях удваивает и утраивает обиду.

Иногда муж или жена игнорируют вторую половину намеренно. А иногда — просто по задумчивости, рассеянности или по привычке, вовсе не желая оскорбить супруга.

Например, муж привык в компании играть роль язвительного

клоуна — и он начинает шутить над всеми, в том числе над женой. Или супруга привыкла рассказывать в компании «острые» истории — и она рассказывает их, не замечая, что выставляет сидящего рядом мужа в невыгодном свете.

Умение прилюдно похвалить супруга — очень важный момент в отношениях. Попробуйте — вас удивит эффект!

А вот прилюдно обсуждать недостатки мужа и жены — это предательство. Если жена борется с лишним весом, а муж в гостях говорит: «Да кладите ей торт, она все равно только разговаривает о диетах», — это больно, обидно и нечестно.

Или жена, увидев, как в квартире гостей красиво, восклицает: «А мой муж даже кран починить не может и регулярно дает совет “Тебе надо было выйти замуж за сантехника”!» — это тоже больно, обидно и нечестно. Даже если муж действительно не может починить кран.

Хотя казалось бы: всего-навсего сказали правду. Но нет. Иногда и правда может быть предательством, если связана с намерением уязвить.

Проблема № 5

Муж завидует профессиональным успехам жены настолько, что она скрывает от него свое повышение в должности. Как примирить мужа со своим высоким статусом?

Вспомните классику советского кино — «Москва слезам не верит». Героиня фильма сделала карьеру, стала директором большой фабрики. В электричке она случайно встретила мужчину, которого полюбила. Однако он сразу сообщил, что терпеть не может женщин-начальниц. И она скрывала от него свою должность.

Но там, где начинаются тайны, возникает и страх разоблачения. Герой фильма все равно узнал правду. Причем не от нее, а это гораздо хуже.

Двух мнений быть не может: о своих карьерных успехах нужно рассказывать.

Использовать «Я-сообщения» и даже не пытаться брать на себя ответственность за его «горе». Не извиняться за то, что у вас карьера получается, а у него нет.

Спокойно сообщить факты и добавить: вы очень рады, что удалось то, о чем давно мечтали.

А еще лучше — подчеркнуть роль мужчины в вашем карьерном возвышении. Этот метод я дарила многим своим успешным ученицам, и у всех он срабатывал на ура.

Роль мужа действительно есть. Моя Дочь Лидер всегда говорит «мы». С каждым новым витком своей карьеры она подчеркивает, как много для ее успеха делает муж. Он создает ей такой прочный тыл, дает такую

семейную поддержку, что благодаря ему она может работать на максимуме. Муж — первый человек, с которым она будет советоваться.

Умейте разделить радость своей победы с супругом. Он тоже принимал в ней участие.

Естественно, если у мужа карьера идет лучше, чем у амбициозной женщины, надо заботиться о том, чтобы она не страдала и не чувствовала себя вечным аутсайдером. Активное и умное участие более успешного партнера в карьере жены (мужа) — очень важная часть настоящих партнерских отношений. При одном условии: ничего не навязывать и не давать советов, о которых вас не просят.

Проблема № 6

Один из супругов сильно изменился после свадьбы: с трудом идет на компромисс, действуя по принципу «я глава семьи, как скажу, так и будет», «есть два мнения — мое и неправильное»

Проблемой эта ситуация становится лишь в том случае, если второй супруг не согласен с тем, что первый узурпировал роль главы семьи. Если двое создают классическую патриархальную семью «муж — главный, жена не принимает ответственных решений», они живут в такой системе долго и счастливо.

Но бывает, что люди встречаются, между ними вспыхивает страсть, они, не изучив друг друга как следует, не пожив вместе, бросаются в брак… Вот тогда подобные проблемы действительно могут появиться.

Вообще я агитирую за долгий добрачный период. Нужно почувствовать человека, разделить с ним быт, понять, как он склонен тратить деньги, общаться с друзьями, родными, — и лишь после этого, осознав, что вам рядом с избранником или избранницей будет комфортно, решаться на свадьбу.

Но даже это не панацея. Каждый из нас знает множество примеров: люди поженились, жили счастливо первые пять-семь-десять лет, а потом изменились. И вместо близких и родных вдруг оказались далекими и чужими. Человек меняется под воздействием обстоятельств, ухудшения здоровья, пережитых сложностей… И далеко не всегда в лучшую сторону.

Мои друзья выглядели прекрасной парой. Он — известный топ-менеджер, она — ослепительно красивая руководитель модельного агентства. Желанный ребенок, переезд в город их мечты, отличная работа… Но в один момент муж ушел из корпорации и сконцентрировался на продаже товаров уровня luxury. Сначала все шло успешно: он летал по всему миру, заключая выгодные контракты на покупку яхт и вертолетов. Но через пару лет случился кризис — и его сегмент рынка попросту исчез.

Муж оказался без работы. Жена отнеслась к этому с пониманием:

у них действительно была хорошая партнерская семья. Она довольно долго относилась с пониманием — год, два, три… А потом выяснилось, что муж берет кредиты, чтобы продолжать жить так, как ему хочется, и не говорит об этом жене. Ее доходов уже не хватало, чтобы покрыть его расходы.

Она решила сражаться за семью. «Я согласна, чтобы ты выполнял любую работу: охранником, водителем, кем угодно. Но тебе нужно работать и зарабатывать деньги. Тебе нужно вернуться в нормальный мир», — сказала она ему.

Он обиделся.

Она подала на развод. «Это не значит, что я тебя не люблю, — объяснила она. — Мы будем жить вместе. Но мне нужно защитить интересы ребенка, а ты должен начать зарабатывать хотя бы на себя».

Он пошел работать на заправку — но обиделся! Написал в соцсетях о разводе с женой… Их пути разошлись. Жена, как ни пыталась, не смогла сохранить семью. Но она действительно сделала для этого все, что можно.

Вообще «кризис сорока лет», о котором периодически вспоминает каждый из нас, придуман не на пустом месте. Я уже говорила: даже самого уверенно стоящего на ногах человека могут внезапно унести «поиски себя». И его партнеру нужно это понять, принять и пройти вместе через это «чистилище». Но, с другой стороны, возникает совершенно логичное возмущение: «Какого черта?! Почему я должна (или должен) в одиночку кормить семью? Сколько это продлится? И самое страшное — а что будет дальше?»

Каждый вправе принимать решение: продолжать жизнь вместе или разбежаться. Но это решение должно быть не спонтанным. Осознанным.

Проблема № 7

Мужу категорически не нравится подруга его жены. Он уверен: она на жену дурно влияет. Может ли он запретить жене общаться с ней?

Подруги жены и друзья мужа — известная проблема многих семей. Приятели мужа зовут его в спортбар, и непонятно, когда супруг вернется. Жена едет к подружкам в клуб — коктейли, танцы… когда ждать ее домой? Или не спортбар, а квадроциклы. Или не клуб, а бесконечный шопинг.

Пожалуй, даже с тещами и свекровями отношения складываются лучше, чем у мужа с подругами жены и у жены с друзьями мужа. Порой это доходит до психологической несовместимости, которая, помимо прочего, усугубляется подозрением «кажется, подруга жены знает больше, чем ей положено», «кажется, муж рассказывает друзьям больше, чем мне хотелось бы… или я знаю меньше, чем его друзья».

Я уже рассказывала о мужчине, который предпочитал друзей своей

жене, — женщина с ним развелась. Но это экстремальный случай. Если же говорить об обычных семьях, в которых оба супруга заинтересованы в сохранении брака (но при этом не хотят и отказываться от общения с друзьями), не нужно воспринимать друзей как неизбежное зло. Надо постараться, чтобы они стали неизбежным добром.

Найти формат, в котором будет комфортно всем: и мужу/жене, и друзьям. Если к мужу приходят в гости его однокурсники, не нарушайте сложившуюся у них атмосферу. У них свои словечки, привычки, воспоминания. Вы можете внезапно и настойчиво ворваться в их компанию — но это будет как удар палкой по стеклу. На встречах они погружаются в прошлое, туда, где вас не было.

Я бы таких друзей просто хорошо накормила — но не стала бы присутствовать в их компании. Однако заранее договорилась бы с мужем: до какого времени компания планирует засидеться? Как часто будут проходить подобные встречи? Время, выделенное друзьям, не может быть больше времени, выделенного семье и детям.

Хорошо было бы держать паритет: «у меня свои друзья, у тебя свои подруги». Но бывает, что у одного из супругов нет близких друзей, у второго их много. Тогда можно «вписать» супруга в компанию друзей, чтобы они стали общими.

У моей мамы всегда было много друзей. И она, чтобы друзья оценили ее мужа, старалась показать его с лучшей стороны. Поэтому друзьям предлагалась поездка на лодке, которую сделал мой папа и водил тоже мой папа. Друзьям делали отличные фотопортреты (опять же делал их папа). Их приглашали на спектакли, которые ставили мама и папа… Папа был не очень разговорчив, но мамины друзья сначала оценили его таланты, а потом уже и его самого.

Проблема № 8

Вернувшись после тяжелого рабочего дня, муж (или жена) начинает срывать раздражение на супруге и детях. Как избежать этого?

Очень хорошую байку рассказала мне Дочь Лидер. В одной семье было много детей, больная бабушка, вечно занятый муж. И все это хозяйство тащила на себе одна жена. Она варила-стирала-убиралась-шила-гладила-лечила-помогала… И так бесконечно. Сил не осталось совсем. Она пошла к священнику: «Батюшка, не могу больше, хоть в петлю, — плакала она. — Но как бросить детей? А больную мать? А мужа — он с утра до ночи на службе?» О чем с ней говорил священник, никто не знает. Но с того момента все заметили, что раз в три дня женщина стала уходить из дома на два часа. Дети в это время делали что хотели, больная мать смирялась с тем, что дочку не докличешься, муж вовсе ничего не замечал. А вот женщина изменилась. Она начала улыбаться,

и любая работа у нее в руках спорилась.

Однажды старший сын решил узнать: куда же пропадает мама? В дальнем углу сарая за загородкой обнаружил уютную комнатку. На столе стояла чашечка кофе, в пепельнице дымилась сигарета, из радиоприемника лилась негромкая музыка. Мать сидела в мягком удобном кресле.

— Что ты здесь делаешь? — воскликнул сын.

— Выйди и закрой дверь. — Она чуть повернула к нему голову. — Я делаю тебе счастливую маму.

Это про то самое необходимое пространство, тот самый вдох, который нужен каждому. Та свобода, где никто не контролирует, не требует объяснений, не заставляет подстраиваться под себя. Если вы чувствуете, что начинаете после работы срываться на супруге и детях, дайте себе возможность «передышать» ее. Кстати, в этом хорошо помогает даже долгое стояние в пробках — с любимой музыкой или аудиокнигами в машине.

Ищите свои место и время, чтобы сделать детям счастливую маму или счастливого папу. Иначе ваша семейная жизнь будет похожа на анекдот: «И прожили они вместе пятьдесят лет, долго и счастливо. Три года счастливо и сорок семь лет долго».

Проблема № 9

Один из супругов — отчаянный трудоголик, который не может скрыть своей страсти к работе: приходит домой поздно и даже по ночам продолжает работать

Трудоголизм — болезнь очень хороших людей, перфекционистов, нашедших свое призвание и готовых работать столько, сколько требует дело. Без сумасшедшей самоотдачи большого успеха не достичь.

Я знаю семью, где жена остановила мужа в его страсти к работе. Она поставила вопрос ребром: «Или мы с детьми, или работа». Сама супруга тоже, кстати, работала, но совсем не столько, сколько ее муж. И мужчина выбрал семью. Он уходил со службы в шесть вечера, отказывался от новых проектов, сильно сократил командировки.

С тех пор прошло много лет. Семья сохранилась, муж никогда и ни в чем не упрекал жену. Но женщина сейчас признает: да, она остановила карьеру мужа. Он не добился того, чего мог бы. Он выглядит счастливым человеком, но, конечно, все ожидали от него большего. Да он и сам ожидал от себя большего.

В нашей семье не принято останавливать никакие страсти и никакие «хочется», но проблема трудоголизма нам хорошо известна. И я иногда приносила в жертву общесемейные планы, и то же случалось с мужем. И мы оба понимали: да, можно обойтись без еще одного сценария, без еще одного проекта, без еще одной конференции… Но, поскольку

на работе мы были помешаны оба, мы хорошо понимали друг друга. И работали взахлеб.

С возрастом ничего не изменилось — наконец-то вожделенный отдых, наконец-то дача, свежий воздух, размеренная жизнь — а муж сидит в компьютере. И сейчас бы отложить свои дела, но он не может. Для него работа — это и потребность, и основной способ проведения времени. Сотни писем, тысячи ресурсов, которые нужно отследить.

То же самое с нашей Дочерью Лидером. Ей всю жизнь было тяжело уйти с работы. Мой зять говорит:

— Иногда я вижу, как она приехала к дому, припарковала машину — но продолжает вести деловые переговоры из машины. Или в отпуске просыпается очень рано, чтобы поработать, пока мы спим.

В их семье четкие правила: в выходные и в отпуске никто не работает, все время принадлежат семье. Но Дочь Лидер не может без работы — и она забирает для нее время у сна. Мысль о том, что можно что-то не сделать или сделать плохо, просто не приходит ей в голову.

Как быть в таком случае? Я не сторонник условий и ультиматумов. Я сторонник договоренностей.

Идеальная семья — та, где все счастливы, в том числе и трудоголик. Поэтому требовать от человека, чтобы он вел себя не так, как подсказывает ему страсть… Страсть к работе — не самая плохая!

Хотя, конечно, есть люди, которые задерживаются на работе до двенадцати ночи. Есть те, кто просиживает в расчетах все выходные. И те, кто уезжает в отпуск — и ведет переговоры с пляжа… Конечно, их партнерам не позавидуешь.

Главное, что я советую: освободить выходные. Чтобы и дети, и жены-мужья знали: есть выходной, и он полностью принадлежит семье, что бы ни случилось. Я бы не стала стоять с будильником около двери, поджидая трудоголика с работы (это путь к конфликтам), но стимулировала бы любые движения партнера к тому, чтобы прийти домой вовремя. Вернулся чуть раньше обычного — обрадоваться, похвалить, поблагодарить!

С трудоголизмом все не так однозначно. Один из моих учеников работал финансовым директором крупного банка в Германии. Был настоящим трудоголиком, работал много и упорно, получал награды — на него все молились. Но потом в банке сменилось руководство. И новый начальник первым делом вызвал его к себе и сообщил: «Вы будете уволены».

После всех наград и восторгов? Уволен? Финансовый директор стоял как молнией пораженный. «Вы лишаете работы минимум трех немецких служащих, — ответил ему новый босс. — Вы один трудитесь за троих. Но эту работу спокойно делали бы три хорошо обученных специалиста. А вы, ко всему прочему, устанавливаете неправильные образцы поведения: рядом с вами люди чувствуют себя уязвленными».

Молодого человека уволили.

Он вернулся в Москву, где его приняли с распростертыми объятиями — и сейчас в полной мере реализует свою непомерную страсть к работе.

А вот в США, по словам моего сына, он вряд ли нашел бы понимание: там есть четкая тенденция — люди живут не для того, чтобы работать, а работают для того, чтобы жить. И если человек постоянно задерживается после работы, значит, он просто не успевает выполнить свои обязанности в течение дня. Плохой работник!

Словом, я, сама будучи трудоголиком, понимаю, что стимулировать трудоголизм все-таки не нужно. Укрощать насильно — тоже бесполезно. Надо создавать альтернативы, которые привлекают. Вкусный ужин, приготовленный руками любимого человека, заставит любого трудоголика отложить свою работу до лучших времен. Билеты в любимый театр. Скайп с любимым ребенком, который живет (учится или работает) в другой стране.

Однако надо помнить — лучше обходиться без сюрпризов, надо заранее предупреждать трудоголика о совместных планах. Иначе в мыслях он будет не с вами.

Проблема № 10

Каждый вечер супруг приходит домой, ложится на диван — и выключается из жизни семьи. В выходные он тоже не хочет никаких совместных активностей

Это тоже очень распространенная проблема — и, давайте признаем, в российских семьях на диване чаще лежат мужчины. Женщине труднее лечь — у нее много домашнего хозяйства (традиционно быт все-таки закреплен за ней). Но я знаю и женщин, которые приходят с работы — и все. Она устала, ей ни до чего, только бы полежать на диване с планшетом в руках.

Детям и мужу достается «нездешняя» мать: физически она в квартире, но никак не участвует в жизни семьи.

Но чаще все-таки это бывает мужчина: возвращается, ужинает, диван… «Ой, я так устал, не трогай меня, пожалуйста!» Возможно, это привычка, воспитанная с детства: так поступал папа, и подобное поведение кажется единственно верным. Возможно, недооценка своих сил. Ведь семья тоже требует ресурса — нельзя свою энергию, задор, талант полностью реализовывать на работе и не оставлять ничего для дома.

Конечно, нельзя человека стаскивать с дивана в приказном порядке. Нужно мягко, но настойчиво вовлекать в те активности, что ему нравятся. Любит зоопарк? Значит, зоопарк. Любит театр? Значит, театр. Любит футбол? Значит, футбол.

Не нравится ничего? А что нравилось в детстве? Что любил,

но почему-то бросил? Рисовать? Значит, вместе идем рисовать! А может, мечтал о собаке? Собака может выказать такую любовь, что радость вернется в семью с лихвой! Да и гулять с ней по вечерам можно вместе.

Огромное количество возможностей вытащить человека из дома — но надо действовать не через то, что нравится вам, а через то, что нравится «диванному лежателю».

Однако не спешите. Надо понять причины этого стремления к дивану. Может, у вашего любимого человека проблемы со здоровьем, о которых он молчит. Может быть, у него начинается депрессия, которую потом лечить будет сложнее. Спокойный разговор через «Я-сообщения» (тут подходит простое «я очень волнуюсь за тебя») — это тот первый шаг, который нужно уметь сделать.

Глава 11

Ревность и измены

Однажды на конференции TED выступала женщина-психолог. Тема была животрепещущей: как избежать измен. Само выступление показалось мне достаточно тривиальным. Но меня поразила реакция зала. Психолог сказала:

— По статистике, почти сто процентов женщин и мужчин так или иначе сталкивались в браке с изменами. Любо изменяли сами, либо изменяли им, либо и то и другое.

В зале повисла какая-то смертельная пауза. И даже через экран компьютера можно было почувствовать звенящую тишину. Правда, пафос речи психолога свелся к тому, что, если мы изменяем, значит, где-то упустили друг друга. Что никто не уходит в измену со счастливым лицом, все понимают: они делают что-то не то, но не могут остановиться, воспрепятствовать чувству, страсти, обиде на партнера.

Слово «измена» очень хорошо знакомо человечеству. Уже доказано, что врожденной моногамии не бывает. Точнее, она встречается — но как буква «ю» в существительном «парашют». Исключение из правила. Не норма.

Но бывает приобретенная верность. Бывают обеты безбрачия у монахов. Бывает женитьба по договоренности у индусов (и не только у них), когда жених и невеста впервые видят друг друга лишь на свадьбе — и не изменяют друг другу на протяжении всей жизни: все их эмоции уходят на то, чтобы полюбить друг друга.

Однажды мы с подругой (весьма привлекательной подругой!) отдыхали на Гоа. Зашли в кафе, за стойкой стоял хозяин-индус. Ему было около пятидесяти лет, и он был красив, как звезда Болливуда. Он не сводил с моей подруги глаз. При этом взгляд его был голодным, но не прожорливым, если можно так сказать. Он глядел с восторгом — но не опасно для нас. А потом подошел к нам и сказал: «Самое трудное в моей работе — каждый день видеть красивых женщин. Меня женили в двадцать лет. У меня хорошая жена, пятеро детей, у меня никогда не будет другой женщины. Но я вижу, как много я в жизни упустил». А через день мы увидели его жену. Возраст, который играл на руку хозяину кафе — седые виски и легкие морщины делали его лишь привлекательнее, — совершенно не пощадил ее. Она была неухоженной, рано состарившейся, с брезгливо-недовольным выражением лица… Мы поняли, что тому мужчине действительно очень непросто. Но другого варианта он для себя не видел.

Когда моя Дочь Профессор выходила замуж во второй раз, она сказала: «Я понимаю, что в одном человеке не могут быть все достоинства, какие возможны. Но мне важна гарантированная верность мужа».

Ирония судьбы! — она выбрала в мужья индийца.

Об изменах не принято говорить. Их замалчивают, как постыдную болезнь. И даже книги, посвященные семейной жизни, обходят эту тему

стороной. Но если о факте молчать, он не перестанет быть фактом. Поэтому предлагаю нарушить «викторианское табу» и поговорить о том, что волнует каждого. Мы обсудим три темы: *«Измены или верность?»; «Ревнует — значит любит?»; «Ничего не хочу знать».*

«Измены или верность?»

Могу поспорить на все сокровища мира: мой отец никогда не изменял моей маме. Надеюсь, мой муж тоже верен мне.

Мне эта тема не то чтобы неинтересна (зачем притворяться?), просто я давно для себя решила: есть некоторые темы, которые не нужно обсуждать с партнером.

Меня этому научил… муж. Когда я была молодой и популярной телеведущей, поклонников водилось множество — и среди телезрителей (но они максимум писали письма на ТВ), и среди коллег и героев моих программ.

Моего мужа как-то спросили: «А вы не ревнуете свою жену?»

Он ответил: «Я никогда не думаю в эту сторону».

Вот эта формулировка — «не думать в эту сторону» — сберегла каждому из нас массу нервных клеток.

И, кстати, вера в то, что партнер останется верным (простите за тавтологию), точно оберегает семью от измен!

По статистике, мужчины изменяют чаще, чем женщины. В начале 2000-х российские психологи Александр Харитонов и Геннадий Тимченко провели большой анонимный опрос мужчин-военнослужащих. Восемьдесят процентов признались: они либо изменяли своим женам раньше, либо изменяют сейчас.

Ничего неожиданного — наверняка каждый из нас хоть раз в жизни встречался с цитатой из Демосфена: «Достойный эллинский муж обладает правом иметь девушек для наслаждений, гетер для развлечений и жену для продолжения рода своего. Жена даже в помыслах своих не смеет изменить супругу, а любая неверность должна примерно наказываться публично, вплоть до умерщвления».

С 325 года до нашей эры нравы заметно смягчились, но к мужским изменам общество традиционно относится лояльнее, чем к женским.

Как правило, мужчины, которые легко относятся к изменам, выстраивают отношения параллельно основной семье и не собираются из нее уходить. И здесь важно решение женщины: готова она принять такой порядок вещей или нет. Потому что перевоспитать «бабника» и заставить его быть верным практически невозможно.

Но женщины — создания гордые. Измена для них — почти смертельное ранение. Поэтому большинство разводов совершается по инициативе женщин, а основная причина их — измена мужа.

Однако есть жены, которые готовы терпеть параллельное существование других женщин, и даже другой семьи, и даже других детей.

Бывают мужчины, которые сами не хотят параллельных отношений, однако постоянно влюбляются. Мужчина, падая в новую любовь, рвет отношения с прежней девушкой (или женой). И женится заново! Так поступал знаменитый актер и режиссер Михаил Козаков, который был женат шесть раз. Или Андрей Кончаловский, тоже поставивший рекорд браков. Кстати, Кончаловскому однажды удалось собрать на своей прекрасной вилле всех жен и детей. Но, как признался один из его сыновей, Кончаловский был единственным счастливым человеком в этой компании. Он любовался на своих красивых женщин, на замечательных детей, а жены при этом чувствовали неловкость, дети не знали, о чем говорить со своими братьями и сестрами (некоторых они до этого никогда не видели).

«Последовательный» вариант встречается гораздо реже, чем «параллельный»: слишком много приходится ломать во время развода.

Можно сказать, что измены — это физиология: мужчинам природа закладывает программу «иметь потомство от разных женщин». Но человек уже слишком далеко ушел от существования, подчиненного лишь инстинктам, чтобы считать этот аргумент единственным весомым. Впрочем, считается, что, если мужчина умеет ухаживать за женщинами, галантен и предупредителен — значит, у него богатый интимный опыт. И «богатство» это будет лишь нарастать. Если мужчина вообще не знает, с какой стороны к женщине подступиться, он, скорее всего, будет верным в отношениях… Но и женщинам такой «бука» не особо интересен.

Бабник — в некотором смысле это профессия. Равно как и женщина, меняющая мужчин как перчатки. И здесь опять двойная мораль. «Бабник» — звучит вроде бы и обидно, но совсем чуть-чуть. Аналогичное определение, касающееся женщин, — серьезное оскорбление, практически на грани нецензурного.

Кстати, в середине 1980-х в Москве проводили интересное психологическое исследование: мужчин спрашивали, как они относятся к мужским и женским изменам. А затем этот же вопрос задали женщинам.

Выяснилось, что мужчины в большинстве своем «разрешают» представителям своего пола секс на стороне. А вот женские измены осуждают. Женщины в этом смысле оказались честнее: они в равной степени «запрещали» измены представителям обоих полов.

Но есть случаи, когда один из партнеров в семье готов принять верность как обязательство (а чаще — как счастье). Огромная удача, если верность партнеру разделяет и второй супруг.

Можно ли удержаться от измен? Да. Нахлынувшие чувства можно сдержать — для этого у нас есть сила воли. Я знаю людей, которые справились со своей страстью — такой, когда любовь, кажется, затмевает все вокруг. Когда женатый мужчина или замужняя женщина встречают объект своей мечты. И возникает знаменитая индийская триада: влечение тела порождает желание, влечение сердца порождает нежность, влечение разума — интерес и уважение. И понимаешь: вот она, настоящая любовь, та, которую ты ждал, для которой родился. И все остальное не имеет значения.

Многие ныряют в любовь. А другие усилием воли останавливают себя. И разрывают все отношения с объектом страсти, отрубают внутри себя возможность любви.

Правильно ли они поступают? Не знаю, не могу судить. Может быть, их страсть «на стороне» утихнет и они проживут долгую и счастливую жизнь с супругом. А может, так и будут вспоминать свое неслучившееся счастье. Порой в самом начале отношений один любит сильнее, второй — любит в ответ, но со временем они вполне могут поменяться местами. Тот, кто не сомневался в любви партнера, вдруг обнаруживает рядом с собой равнодушного человека. А потом получает доказательства измены.

И это больно — когда один партнер в браке готов отрезать от себя все соблазны, а второй нет. Это тема, которую очень сложно обсуждать до брака. Вы можете договориться обо всем: как вести быт, сколько рожать детей (и рожать ли вообще), насколько близко подпускать к своей семье родителей с той и другой стороны… Но как обсудить будущие измены? Не знаю. Уверена, что мысль о них не приходит в голову в момент, когда все так хорошо. А если более опытный партнер говорит о свободном стиле отношений, то другой может согласиться в надежде, что она одна (он один) заменит любимому всех женщин (мужчин) мира!

Прошлый сексуальный опыт тоже лучше обойти по касательной. Я считаю, неправильно в деталях и подробностях рассказывать, как складывались ваши отношения с бывшими партнерами, каким был секс. Такой разговор без секретов может показаться прикольным, но он останется в памяти вашего партнера. И тот невольно начнет сравнивать бывших с собой. И понимать, что он не всегда выигрывает. И ревновать. Очень трудно это — делить любимого человека с кем-то, даже если этот «кто-то» из прошлого.

Есть и еще один аспект, о котором тоже не принято говорить, но о котором все знают. Вторые (а порой даже третьи) семьи мужчин. С женщинами такого не бывает (по крайней мере, мне не известны такие случаи), а вот мужчины заводят вторую семью, не уходя из первой. Это не примета времени — такое встречалось всегда.

Я была совсем молодой журналисткой, когда в Останкино мне показали мужчину. «Представляешь, у него три семьи!» — шепнули на ухо. Талантливый человек, он много зарабатывал, содержал всех трех женщин, детей (в двух семьях у него росло по двое детей, в третьей — один). Он умудрялся уделять внимание всем, мастерски дирижируя временем и пространством. Самое удивительное — женщины не подозревали о существовании друг друга!

Они встретились у него на похоронах. Он умер рано — сердце не выдержало.

Дальше была унизительная процедура, когда похожие друг на друга дети вдруг узнавали, что они братья и сестры. Дележка наследства, ощущение предательства… Я бы не пожелала никому оказаться на месте тех трех женщин и их детей.

Есть и хорошая новость: сегодня в связи с распространением соцсетей практически невозможно скрыть серьезные внебрачные отношения и тем более родившихся детей — а потому «внебрачные семьи» становятся публично известными. Не буду называть имен политиков и бизнесменов, которые перестали таиться и не скрывают свои отношения с матерями их собственных детей.

А женщины… ревнуют, мучаются, бьются за право быть единственными — и понимают, что все безнадежно.

— Моногамии не бывает, — именно это говорят мужчины в свое оправдание. — Я же тебя люблю! Я же содержу тебя и детей. Но я мужчина — и мне нужны женщины. Ты хочешь, чтобы у меня был «одноразовый секс» с множеством молоденьких девушек? Посмотри — в арабском мире нормой считается наличие нескольких жен. И женщины ничуть не переживают, они вместе ведут быт и помогают друг другу.

— Но это же не наша традиция! — парирует женщина… и сама понимает, что она может спорить сколько угодно. У ее мужа уже есть вторая семья. И он не станет ничего менять.

«А что тут сложного?» — спросит кто-то из читателей. Почему бы не изменять периодически друг другу, если уж природа все равно создала нас полигамными? Во имя чего надо отказывать себе в страсти с новым объектом вожделения? Что мы приобретаем в пресловутой верности?

В слове «верность» есть внутренний свет и тепло, которые мы ищем в любви. Верность — когда чувствуешь себя с партнером совершенно спокойно. Когда не боишься сказать ему: «Мне там сообщение пришло — посмотри, пожалуйста, что пишут?» Когда нет страха, что во сне вдруг назовешь мужа или жену другим именем. Когда черпаешь все больше и больше эмоций от своего партнера, а не ищешь их на стороне.

И даже если приходится заглушать в себе какие-то позывы, страсть — наверное, оно того стоит. Есть в слове «верность» красивая, мощная составляющая. Как говорится, это высшее наслаждение, доступное только тем, кто познал настоящую любовь.

Каждый из нас может быть очень разным. В один день — примерным и правильным, в другой — искрящимся весельем хулиганом. Любовь гаснет в состоянии скуки. Но только в наших силах сделать так, чтобы скуки не было. В дружеских, любящих парах супруги продолжают влюблять партнера в себя — каждый день, на протяжении многих лет и десятилетий. А фраза «С тобой никогда не бывает скучно» — пожалуй, один из важных показателей того, что в вашей семейной жизни все хорошо.

Ответьте себе прямо сейчас: давно ли вы с партнером ходили куда-то вместе? Давно ли дарили ему неожиданные подарки? Давно ли разговаривали по душам, когда никто никуда не спешит и не сидит в телефоне? Не дайте себе утонуть в обыденности — тогда человек «со стороны», какими бы ослепительно свежими ни казались его чувства, вряд ли сможет выдержать с вами конкуренцию.

Напоследок история из недавнего времени. Моя ученица вышла замуж

за своего одноклассника — по любви. Они родили четверых детей, оба сделали блестящие карьеры, причем моя ученица преуспела даже больше, чем ее муж, став топ-менеджером в крупной компании. Ее часто приглашали выступить с лекцией о том, как сочетать карьеру и семью.

Но неожиданно она встретила мужчину своей мечты. И ушла от мужа, а ее избранник расстался с женой. Они оба не смогли справиться с нахлынувшей страстью во имя верности. Мысль о тайных встречах претила обоим. Что пришлось пережить их детям, а также оставленным мужу и жене, — история умалчивает. Наша героиня больше не выступает с лекциями. Никто не знает, пожалеет ли она (и он) о своем решении. Дай бог, чтобы не пожалели! Они заплатили высокую цену за счастье быть вместе. Возможно, они доставили боль своим близким, в том числе детям. Даже если все продолжают общаться и «дружить», эта боль может остаться навсегда.

Некоторые люди не могут жить без страстей, а другим для счастья нужны тишина и покой. А еще бывает любовь. И ничего не сделаешь. Она настигает, когда этого не ждешь, не хочешь, когда ты счастлив, всем доволен, женат (или замужем). И она ломает все твои сценарии, стереотипы и взгляды. «А почему я не могу быть по-настоящему счастливым, — спрашивает себя влюбленный, — если счастье мое именно в этом человеке? Да, я разведусь, обеспечу детей, возьму их жить с собой — но почему нет?» И никто не сможет ответить, почему нет. И прав ли он. И пожалеет о своем решении или нет.

Потому что бывает так: люди встретились, влюбились, бросили первых жен и мужей, живут долго и счастливо.

И так: люди встретились, влюбились, не бросили своих первых жен и мужей и всю жизнь были несчастными.

И так тоже бывает: люди встретились, влюбились, бросили своих первых жен и мужей, стали жить вместе… а потом поняли, что ошиблись.

И это я беру только уравнение «с двумя неизвестными». А если еще ввести в эту формулу детей — от первого брака, совместных, принявших нового мужа (жену), не принявших… Никогда не знаешь, как будет правильно. Потому что верного ответа нет.

Однажды я услышала похожие истории семей телевизионных звезд — Ивана Урганта и Кирилла Набутова. Они оба пережили в школе первую любовь — сильную и взаимную. Оба потом расстались со своими девушками. Оба женились и жили счастливо… И оба случайно встретили своих первых девушек. И все — вспышка, ощущение, что это и было то самое, единственное… Оба расстались со своими женами и женились на «первых любовях». Растят детей и не жалеют ни о чем.

Мы не можем ничего гарантировать — ни себе, ни партнеру. Жизнь подбрасывает искушения и испытания. Верность — повод для самоуважения и уважения к близкому человеку.

Мне кажется, в момент свадьбы каждый уверен, что будет верен партнеру. И что верность будет взаимной!

Все, что случится после свадьбы с нашими клятвами, зависит от обоих.

Каждый знает примеры влюбленных пар, которые прожили в верности и уважении долгую счастливую жизнь.

Мне кажется, многие молодые пары в современной России имеют именно такую «установку», и это очень радует. Это не дается сверху, это никак не гарантировано природой, но это осознанное важное решение, которое делает ваши отношения чистыми, а ваших детей — абсолютно счастливыми.

«Ревнует — значит, любит?»

Ревность — страшная угроза семье. К сожалению, я видела примеры ревности, разрушающей все вокруг. Когда муж буквально преследовал свою жену, не давая ей ступить шагу без него… Или жена сходила с ума, ежедневно проверяя все телефоны, электронные почты и записные книжки мужа.

Ревность может подчинить себе всю жизнь человека, перейти все границы — даже те, что казались незыблемыми. Как ни странно, она разрушает семью и любовь даже больше, чем измены. А вот доверие, напротив, сплачивает и помогает избежать измен.

Одно время я дружила с женщиной — интеллигентной, красивой, спокойной. Она была директором книжного магазина; и если можно сказать, что работа человеку идет, то ей как раз ее работа необыкновенно шла.

Ее муж был военным, причем достаточно высокого звания. Но — болен ревностью. Именно болен.

Первое время после свадьбы женщина была бесконечно счастлива: она обожала своего мужа, тот носил ее на руках. Не в переносном смысле, а в прямом — на улице, дома, носил, кружил, засыпал поцелуями, называл красавицей. Ей казалось, она попала в сказку.

Но сказка быстро закончилась, начались изматывающие подозрения. «Ты пришла домой на десять минут позже!», «Кому ты звонишь?», «Почему ты надеваешь на работу такую красивую блузку?»

Она его любила. Она показывала ему: все хорошо, ты можешь проверить мою телефонную книжку, посмотри мою сумку! Разрешала ему приходить в книжный магазин в любое время, без предупреждения — чтобы убедиться, что на работе она тоже ему ни с кем не изменяет.

Она жалела его. Она была ему абсолютно верна.

Но наступил момент, когда над ним начали смеяться ее сотрудники. Однажды они увидели, как мужчина с горящим взором прятался за книжными полками, чтобы выяснить, не завела ли жена шашни с молодым продавцом.

Она подала на развод, но оказалось, что развестись с ним очень трудно. Точнее, можно, но куда от него денешься? Он преследовал, плакал, умолял вернуться, обещал, что не будет ревновать. При этом оба понимали: будет.

Она уехала в другой город — он рванул за ней. Потерял службу,

опустился, попробовал жить с другой женщиной — расстался. Для него существовала только она — его бывшая жена.

В результате через десять лет они сошлись снова. Но никакой любви уже не было в этом браке. Ни огня, ни страсти, ни даже причин для совместного проживания. Она согласилась жить вместе с ним, потому что жалела. Он понимал, что нездоров. Ревность выжгла в нем все чувства — и под конец уже не мог ни ревновать, ни любить свою жену. Но и жить без нее по-прежнему не мог.

Каждый, кто читает эту книгу, наверняка тоже может рассказать историю о ревности. Пусть не в таких масштабах, но каждый знал, видел, возможно, даже участвовал в такой «страсти ревнивца». Я пишу «ревнивца», но этот недуг одинаково поражает и мужчин, и женщин.

И мало кто может признать, что он никогда не ревновал своего партнера. Хоть и говорил мой муж: «Я просто не думаю в эту сторону», но, как мне кажется, невозможно всегда «не думать». Никогда не ревновать — странно. Другое дело, каковы масштабы ревности и как вы ее проявляете (и проявляете ли). Проверять телефон, отслеживать перемещения партнера, устанавливать дома систему видеонаблюдения, чтобы узнать, не приводит ли он (она) кого-то в отсутствие мужа (жены), — это ненормально. Но и оставаться совершенно спокойным, когда твой муж танцует с другой женщиной и старается незаметно ее поцеловать, — тоже ненормально. Или когда жена активно флиртует с другим мужчиной и садится к нему на колени.

Такие моменты нужно пресекать. Без истерик и обид, твердо сказать: «Мне неприятно видеть, что происходит, у меня ощущение, будто мной пренебрегают, мне больно от этого». Дать понять, что такое поведение мужа (или жены) для вас недопустимо. Что вы не готовы мириться с этим в вашей семейной жизни — и не будете этого делать никогда.

Иногда меня спрашивают: передается ли ревность по наследству? Скорее, передается модель поведения. Как правило, если родители жили мирно и никогда не ревновали друг друга, их дети тоже будут склонны к тому, чтобы строить семейную жизнь без истерик и подозрений. А вот если в отношениях папы и мамы постоянно присутствовала ревность, их дети могут либо повторить сценарий родителей, либо сказать себе: «Я так жить не хочу!» Впрочем, и то и другое правило допускает очень много исключений.

Вспомните историю Отелло или героя лермонтовского «Маскарада».

Как легко и быстро ревнивцы доверяют провокаторам, насколько они не умеют слушать тех, кого любят! Ревность — большая опасность, потому что она ослепляет и оглушает. Однако в небольших дозах это штука может быть полезной. Она напоминает о том, как дорог нам наш избранник и как он хорош! Однажды я услышала шутку, в которой есть доля истины: «Любому мужчине надоедает женщина, если ее долгое время никто не пытается украсть!» То же самое можно сказать от имени женщины.

При этом мне нравится фраза: «Ничто так не убивает любовь, как

постоянная проверка на верность».

«Делай что хочешь — я ничего не хочу знать»

Начну с документальной истории про двух мужчин, в чем-то похожих друг на друга. Оба были учеными — один профессор, второй академик. Ровесники. Обоим было около пятидесяти лет.

У обоих случился тот самый кризис, когда седина в бороду, бес в ребро. У мужчин в такое время часто возникает ощущение, что жизнь прошла мимо. Весь этот быт, работа, жена, дети — неужели это всё? Неужели не будет ничего больше? Никаких новых переживаний, эмоций?

Академик был известен как человек с регалиями, профессор — как человек с талантливыми идеями, книгами, учениками. И у обоих — аспирантки. Как говорится, любая жена стареет, а студентки третьего курса никогда.

Поэтому ничего удивительного: умненькие аспирантки захватили умы (и не только умы) пятидесятилетних ученых. Академик пошел со своей аспиранткой в горы. Конечно, с ними были и другие альпинисты, но в палатке они ночевали вдвоем. Профессор поехал со своей аспиранткой на море.

А вокруг всегда очень много «неравнодушных» людей, которым до всего есть дело. И жене профессора, и жене академика сообщили, чем и с кем занимаются их мужья. Жене академика, красивой полячке, даже прислали фотографии. Она бровью не повела. И когда он вернулся, сделала вид, что ничего не было. Он и до этой истории относился к ней с большим пиететом, а после стал уважать ее еще больше. Они прожили вместе еще долго. Счастливо ли? Мне кажется, да.

Жена профессора не стала молчать. Она бросилась искать своего незадачливого мужа, нашла его на пляже, закатила скандал, потребовала тут же собрать вещи и вернуться домой. И в ту секунду у них совершенно испортились отношения. Он вернулся. Они так и жили вместе — но разбитую чашку уже нельзя было склеить. Вскоре жена сильно заболела, муж за ней ухаживал — но делал это исключительно из чувства долга. И оба они это прекрасно понимали. Кончилась их студенческая любовь, дружба — да все кончилось.

Эту историю мама рассказала мне, когда я была совсем молодой. И я ее хорошо запомнила. Если измена уже произошла, скандалами ничего не склеить. Они не приведут к улучшению отношений, как ни печально это осознавать обиженной стороне.

Поэтому умные жены, понимая, что их мужья периодически «гуляют», поступают именно так: делают вид, что ничего не знают. И ведут семейный корабль как капитаны, через все бури и штормы.

При одном условии: если жены хотят сохранить семью. Если же для женщины измена мужа — это крах всего, тогда тоже скандал бессмыслен. Спокойный разговор и развод: «Я не могу жить с человеком, который мне

изменяет. Для меня крайне важна верность. Я понимаю, что не буду счастлива с тобой. Заявление на развод я уже подала, заседание суда — такого-то числа».

Кстати, еще один пример двойной морали. Мужчины, узнавшие об измене жены, как правило, подают на развод (при том что они в принципе редко разрывают семейные отношения: они могут разлюбить жену, жить с любовницей, но дойти до загса и написать заявление — нет). Женщины, опять же, как правило, стараются сохранить семью. Я не говорю, что это хорошо, просто констатирую факт: во всем, что касается супружеских измен, двойная мораль в нашем обществе по-прежнему жива.

«Ревность и измены» — пожалуй, одна из самых тяжелых глав. Честный разговор на табуированную тему не может быть легким. И рецепта счастья, конечно, нет. Все, что могу посоветовать, — контролировать собственные чувства и отличать любовь от мимолетной страсти.

Если, будучи в браке, вы вдруг встретили свою настоящую любовь, когда возникает влечение и тела, и сердца, и разума (помните индийскую триаду?), тогда ничего вам не посоветую. Но если вы понимаете, что влечение идет лишь на уровне тела, — сдержите себя. Не поддавайтесь!

Семейное счастье станет наградой.

Напомню основные три темы данной главы.

- Измены или верность?
- Ревнует — значит любит?
- Ничего не хочу знать.

А теперь давайте обсудим конкретные проблемы.

Проблема № 1

Один из супругов настаивает на том, чтобы пригласить для интимного развлечения третьего участника или знакомую пару. Второй супруг категорически против этого

Это очень трудный вопрос. С одной стороны, можно порадоваться существующему в паре уровню доверия, искренности и открытости. Даже сам вопрос трудно формулировать, обсуждать его еще сложнее. Многие мужья или жены, не удовлетворенные «количеством секса» в семье, идут по более простому пути: заводят интрижку на стороне или увлекаются случайными связями.

Если же муж и жена хотят решать даже самые интимные проблемы вместе с партнером — значит, эта пара имеет высокий уровень доверия и близости.

Но что делать, если второму партнеру претит сама мысль о том, чтобы разделить постель с кем-то третьим? Если для него это крах семейной жизни? Ко мне за последние три года с таким вопросом

обращались не менее десяти человек, причем и мужчины, и женщины.

Первое, что нужно сделать, — успокоиться. Проблема действительно очень трудная, и решить ее на эмоциях не получится. Выдохнув, спокойно и аргументированно донесите до партнера свою позицию. Почему для вас это невозможно? Воспитание, ревность, которая потом возникнет, крах любви — среди аргументов должен быть тот, что отрезвит вашего партнера. Или, по крайней мере, покажется ему значимым.

Но ирония в том, что для одного партнера групповой секс может оказаться таким же важным и значимым, как для другого его отсутствие. Так устроена сексуальная сторона нашей жизни: если она начинает нас увлекать, ни о чем другом мы уже не можем думать.

И это тот случай, когда нужно идти к психологу. Иначе либо начнутся измены, либо тот, кто категорически не хотел секса втроем или вчетвером, в какой-то момент уступит. Не примет ситуацию, а именно уступит, пойдет против своих принципов, взглядов, ощущений (а ощущения в сексе очень важны). И будут приглашенная пара, свечи, уединение на даче или в гостинице, и есть вино, и вроде бы все не так плохо, и стоило ли так опасаться? Но потом настанет утро, когда человек просто не захочет просыпаться — настолько он будет себе противен.

Винить другого? Нельзя, он не виноват. Себя? Бессмысленно, все уже произошло. Нужно понять, как жить дальше. Согласитесь ли вы повторить опыт? Или больше никогда? И как к вашему решению отнесется ваш партнер?

Даже если секс с другой парой стал для вас главной ошибкой в жизни, не мучайте себя. Никто не прожил жизнь без ошибок. Разные сексуальные темпераменты партнеров — это то, к чему мы можем быть не готовы. Когда мы влюблены, кажется, что подходим друг другу идеально и во всем. Но когда начинаются будни, рождаются дети, оказывается, что мужу нужен секс каждую ночь и желательно еще и утром, а жене достаточно одного раза в неделю. Или наоборот.

И тогда «походы налево» становятся практически предсказуемыми. Просто потому, что дома не получается реализовать свои жизненные потребности. Для некоторых мужчин секс с красивыми (и главное, разными) женщинами — это потребность, возможность жить, творить, продвигаться по жизни, побеждать. Они черпают энергию в этом. Я знаю и женщин, которым секс с разными мужчинами нужен не меньше. Вспомните царицу Тамару или Екатерину Вторую, у которых была толпа любовников, и они искренне наслаждались возможностью получать столько удовольствий, сколько им действительно требовалось.

Проблема № 2

Мужчина работает в компании, где практически у всех топ-менеджеров есть любовницы из числа секретарш, сотрудников

кадровой службы и т. д. У него нет желания заводить отношения вне семьи, но он чувствует, что не вписывается в «корпоративную культуру»

Карьера для человека, который стремится расти и развиваться, — это очень важно. И для мужчины, и для женщины. При этом никто не хочет оказаться в роли белой вороны. Но если в компании принято иметь любовниц (или отмечать удачно проведенную сделку в бане со специально приглашенным персоналом), то на отщепенца будут всячески давить. Порой неосознанно, но очень сильно. Любой «общий порок» становится круговой порукой — и коллективу важно вовлечь в него всех своих членов. Ритуальные убийства в мафии, кстати, — звенья этой же цепи. Человеком, который оказался внутри порока, легко манипулировать, на него всегда есть компромат.

Ну а если новый менеджер — настолько правильный, что не собирается заводить себе любовницу, — значит, он либо импотент, либо гей, либо стукач (который непременно доложит о подвигах коллег их женам).

Что делать? Великая Марлен Дитрих, когда приводила домой любовников, объясняла своему мужу: «Не переживай, он импотент». И муж с удовольствием верил в эту историю, потому что хотел верить. Он верил, даже когда у Дитрих была интрига с Чарли Чаплином, а жена Чаплина бесконечно рожала от него детей.

Переверните эту ситуацию. Используйте ложь во спасение своей семьи. Ненавязчиво дайте понять коллегам, что у вас есть любовница — но не здесь, не в вашей компании. Или не одна, а даже две. И заводить еще одну «на рабочем месте» — сил не хватит, и так приходится разрываться на троих (еще ведь жена!). Некоторые мужчины идут по другому пути и как будто случайно проговариваются, что вот, мол, было ранение в армии или на охоте и после этого они, увы, не сильны по «этому делу». Но если придумываете легенду, сыграйте ее красиво. И предупредите о легенде жену. Я уверена: иногда нужно придумывать легенды, чтобы защитить свою семью.

Можно идти с открытым забралом против неписаных «корпоративных правил»: «Нет, я не завожу любовниц. Принципиально. Без объяснения причин. Нет — и все». И здесь уже не нужно объяснять, почему вы поступаете именно так. Принцип — это аксиома, он не требует доказательств. Выбирайте то, что ближе вам.

Проблема № 3

У одного из супругов случился служебный роман. После того как первая страсть схлынула, человек понял, что хочет прекратить любовную интригу. Как поскорее выйти из этого треугольника?

Зыбкий треугольник отношений проблематичен еще и тем, что выйти из него сложно, завершение интриги требует усилий. Знаю людей, которые делали это по-гусарски прямолинейно: «Все было прекрасно, адью!» Но способ этот слишком, на мой взгляд, жесток для брошенной стороны. Есть и более мягкие. Они известны всем, высмеяны миллион раз, но все равно работают. Когда инициатор разрыва говорит: «Ты такая необыкновенная!» или «Ты такой тонкий, глубокий, понимающий!» и заканчивает фразу классическим: «Я тебя недостоин» или «Я тебя недостойна». И это работает.

Тот, кого бросают, все равно страдает. Но хотя бы не так сильно, чтобы названивать супругу (супруге) обидчика и сообщать ему (ей) подробности угасшей интриги.

Вообще, если вы чувствуете, что в интригу на стороне вас тянет только плоть, не включены ни голова, ни сердце, то будьте уверены: отношения окажутся недолгими. И потом придется из них выходить. А у другого человека могут быть в отношении вас другие ожидания — он может влюбиться. Страстно, искренне, глубоко. И что вы потом с этой любовью будете делать?

Сколько раз мне приходилось наблюдать, как менялось у человека лицо после прочтения СМС и с какой тревогой следила за ним глазами в это время его жена (если речь идет о мужчине).

Многие бизнесмены говорят, что открыть бизнес гораздо проще, чем его закрыть. С интимными отношениями то же самое.

Поэтому лучше подумать об этом заранее и организовать романтический ужин с собственной женой!

Ну, или… ждите сложностей и неприятностей. Это такая плата за потакание инстинктам.

Проблема № 4

Один из супругов изменил другому и мучается чувством вины. Признаваться ли в содеянном?

Редкий вопрос, на который можно без раздумий дать однозначный ответ и быть уверенным в своей правоте. Нет. Не признаваться. Даже если очень хочется.

Все эти покаяния с подробным описанием, как именно происходила измена, очень сильно осложняют семейную жизнь даже глубоко любящих супругов. Даже если это рассказ, как было плохо, как было «не так», как «не сравнить с тобой», — все это ранит, остается в памяти, не заживает.

Лишняя гласность здесь не нужна. Оступился, был случайный секс в поезде, в командировке — мало ли что бывает в жизни! Человек слаб, и может возникнуть ситуация, когда эмоции возьмут верх над разумом. Но потом приходит раскаяние, чувство опустошения, стыда, ненависти

к себе — и хочется облегчить собственные душевные страдания, покаяться, получить наказание и искупление.

Так вот — нет. Один раз вы уже изменили партнеру, поддавшись физическому влечению. Не втыкайте ему нож в спину во второй раз: не рассказывайте о своем проступке. Ваше наказание — в том, чтобы не признаться партнеру, не облегчить собственные терзания, а пройти их от начала до конца. Без «группы поддержки» со стороны супруга. Вы виноваты и несете ответственность за измену. А после того как первый стыд пройдет, найдите силы простить себя, сделать выводы и идти дальше.

Случайные связи опасны далеко идущими последствиями — от заболеваний, передающихся половым путем, до беременности. И болезни потом придется лечить и вам, и супругу. А беременность… тут даже комментировать не нужно.

Сколько историй о разрушенных браках рассказывали мне врачи-гинекологи! Когда случайная связь с человеком, которого видел первый и последний раз в жизни, приводила к заболеваниям, от которых и муж, и жена лечились вместе, — и доверие в их семье рушилось.

Да, порой устоять перед случайным сексом очень трудно. У меня в жизни было немало таких случаев: далекая командировка, заканчиваю прямой эфир, несут охапки цветов, я взбудоражена эфиром, всеобщим вниманием, обожанием, успехом — и тут подходит какой-нибудь уверенный в себе мужчина и предлагает продолжить встречу наедине. Он — молодой и симпатичный, умный и галантный, у нас много общих тем для разговора. Но мы оба понимаем, чем закончится это общение, если я соглашусь. И я говорю себе: «А наутро после? Что я буду чувствовать наутро после?»

Я всегда воспринимала интимную близость именно как близость, когда один человек, соединяясь с другим, отдается полностью, а не только некоторыми частями своего тела.

Проблема № 5

Один из супругов страдает немотивированной ревностью. Проверяет телефон, почту, рабочую сумку… Можно ли как-то успокоить ревнивца?

Возвращаюсь мыслями к истории своей знакомой, директора книжного магазина. Мне кажется, ее ошибка была в том, что она дала слабину, позволяя мужу приходить к ней на работу, проверять ее записные книжки, отчитываясь поминутно, где она была и с кем.

Нужно очень четко выстраивать личные границы — иначе ревность партнера будет нарастать как снежный ком. Моя знакомая, кстати, это поняла: и после того как сошлась с мужем снова, четко оградила свое личное пространство от его ревности.

Нельзя идти на поводу у ревности. К сожалению, очень часто она приводит к расставанию. Как только она начинает выходить за рамки, можете быть уверены: ваша семья в опасной близости от развода.

Если вы чувствуете в себе силы побороться за своего партнера, а точнее, с его ревностью и стремлением контролировать каждый ваш шаг, четко обозначьте границы дозволенного. Говорите об этом — не раз и не два. Спокойно, но твердо отстаивайте личное пространство. И объясняйте: «Если ты продолжишь шпионить за мной, проверять мой телефон, я подам на развод. Я не могу жить в условиях недоверия». Причем ваши слова не должны звучать как «последнее китайское предупреждение», за которым последуют еще сто тысяч таких же.

Брать в руки чужой телефон и читать чужие сообщения — нельзя.

Открывать чужую почту — нельзя.

Врываться в офис супруга с внезапной проверкой — нельзя.

Когда я прошу мужа подать, например, кошелек из моей сумки, он всегда несет мне сумку целиком. Это смешно, но правильно: мы женаты почти пятьдесят лет, но он до сих пор считает недопустимым открыть мою сумку, даже если я сама его об этом прошу.

Он знает код моего телефона, но никогда в жизни не наберет его без моего разрешения. И это очень трогает. Уважение и доверие — вот что на самом деле приводит к верности, а не проверки телефонов и соцсетей.

Проблема № 6

Один из членов компании студенческих друзей пришел на общую встречу не с женой, как это обычно бывает, а с любовницей. Как реагировать друзьям в таком случае? Они хорошо знают и его, и его жену

Мне приходилось сталкиваться с такой ситуацией. Однажды на встречу нашей компании, где все мы знали друг друга практически с детства (и, конечно, очень хорошо знали жен и мужей друг друга), пришел наш приятель. И не со своей женой, а с незнакомой нам девицей.

Осадок остался очень неприятный у всех, кто это видел. Думаю, кто-то из компании должен взять на себя смелость сказать: «Отдельно от нас ты можешь жить так, как считаешь нужным. Но мы хорошо относимся к твоей жене и не хотим быть участниками заговора против нее. Мы ничего не скажем ей сами — но если она вдруг спросит, с кем ты был, то не станем скрывать правду. Поэтому сейчас ты можешь остаться в нашей компании только один. Без спутницы».

Если уже случился развод, тогда да. Компания друзей может принять новую жену или нового мужа. А может и не принять.

Развод только кажется панацеей, спасением от несчастной семейной жизни. Если не получается с этим человеком, неужели мучиться? Есть же

спасение — развод! Нет. После него волны прошлого будут накатывать и накатывать. И могут накрыть с головой.

История одной семьи разворачивалась у меня на глазах. Я была еще совсем молодой, когда поженились ученики моей мамы. Яркая, красивая, умная девушка — она не очень была влюблена в будущего мужа. А он буквально бредил ею. Девушка советовалась с моей мамой, выходить ей замуж или нет.

— Решать только тебе, — ответила моя мама. — Но если ты сейчас честно скажешь себе: да, выхожу замуж без сумасшедшей любви, о которой мечтала, — то ты берешь на себя ответственность за счастье твоих будущих детей и твоего жениха. Потому что ты можешь влюбиться, если не влюблена сейчас.

Мама как в воду глядела. Любовь действительно накатила — через несколько лет, к непосредственному начальнику той девушки. Он тоже был влюблен, они оба разорвали отношения с первыми супругами и поженились.

Первая жена начальника работала в той же компании — им пришлось выдержать волну негодования и сплетен коллег, вплоть до того, что главный босс выразил свое резкое недовольство ситуацией.

У каждого из них было по двое детей. Как они ни старались сохранить отношения с детьми, это не очень получилось. Дети-подростки той женщины остались на стороне отца (ее первого мужа). А первый муж оказался единственным человеком, который не высказывал ей никаких претензий. Он всегда знал, что она его не любит, всегда боялся, что это может произойти, но по-прежнему любил ее и целовал руки при встрече.

Она была счастлива со своим мужчиной, но нельзя сказать, что в первом браке ей было плохо. И не сказать, что во втором стало хорошо. Она бесконечно боролась за любовь своих детей и внуков, с большим трудом выстраивала отношения с детьми своего мужа. Молчала, когда муж начал покупать своим взрослым детям квартиры и машины (а ведь эти деньги могли бы остаться в семье!).

Прошло десять лет, они по-прежнему работали вместе — и однажды к ним подошли молодые сотрудники.

— Посоветуйте, что нам делать? — сказали парень с девушкой. — У нас история как у вас. Мы оба несвободны, но любим друг друга. Как быть? Добиваться разводов и жениться?

— Нет! Не надо! — не сговариваясь, замахали они руками. Поглядели друг на друга и ужаснулись. Плата за их запоздалую любовь оказалась непомерно большой.

Если человек разошелся — это не значит, что он прекратил общаться с бывшим супругом, детьми, родственниками «от первого брака». И это существенно усложняет дело.

Проблема № 7

Один из супругов ревнует другого к бывшему мужу (жене), с которым невозможно полностью прекратить общение, поскольку есть общий ребенок

Если вы женитесь или выходите замуж за человека, у которого есть дети от первого брака, примите как данность: бывший супруг вашего избранника — это член семьи. Пусть не самый близкий, но родственник, и с этим уже ничего не поделаешь.

Я знаю женщину, которая все семейные праздники отмечает с нынешним мужем и с бывшим. После развода у нее остались очень хорошие отношения с бывшим мужем (и главное — общий ребенок). Чувствует ли ее второй муж конкуренцию с бывшим? Не знаю.

Но я понимаю причины ревности к «первой любви». Ведь она действительно была, эта любовь. А что если костер не окончательно затух? Что если какая-то ситуация подействует как бензин — и он вспыхнет снова?

А человек по натуре своей собственник, и ему нужно чувствовать, что любимому человеку важен он и только он. Не думаю, что с бывшими супругами нужно поддерживать тесные отношения. Если уж вы развелись — значит, развелись. И общение нужно свести к минимуму — хотя бы из уважения к супругу нынешнему.

Но если ревность зашкаливает и не имеет под собой никакой основы, ставьте барьер. Повторюсь: любая ревность, когда она выходит на уровень контроля действий другого человека, разрушает брак.

Проблема № 8

Случайным свидетелем родительской измены стал ребенок. Он увидел, как папа на улице целует чужую тетю или как мама идет в обнимку с незнакомым дядей…

Однажды у нас дома была вечеринка, меня пригласил танцевать один из наших друзей. Мы хорошо подошли друг другу как танцевальная пара, так что он пригласил меня на один танец, второй, третий…

И в какой-то момент моя тринадцатилетняя дочь подошла и сказала: «Если ты сейчас же не прекратишь танцевать с этим человеком, я выброшусь из окна». Я до сих пор помню этот момент в деталях — у меня померк весь мир. Мгновенно.

В ее голосе слышалась недетская решительность, хотя я не давала никаких поводов заподозрить меня в чем-то. Человек этот вовсе не нравился мне как мужчина, мне было всего лишь приятно с ним танцевать!

Но так устроены дети — они очень ревностно охраняют семью.

Хотя… никто не предскажет, какой будет реакция подростка. Отец может уйти из семьи, жениться, радоваться рождению нового ребенка —

а его дети от первого брака по-прежнему будут обожать его, как в детстве. А другой может жизнь положить на воспитание детей и не получить должной благодарности.

И то же самое с матерями.

Я знаю семью, где муж с женой не просто развелись — разъехались по разным континентам. Но каждые школьные каникулы две дочки через половину земного шара летели к папе и его новой семье и новым детям в Россию. И воспринимали эти каникулы как бесконечное счастье. Все свои карманные деньги они тратили на то, чтобы купить подарки младшим брату и сестре.

Почему они были так влюблены в своего отца и его семью? Не знаю.

Наверное, они чувствовали, что и отец их очень любит, и им это было необходимо как воздух.

Честно признаюсь: ситуацию «развестись или ради детей жить вместе в постоянных скандалах» я бы решила в пользу варианта «развестись». Потому что расстаются муж и жена, но не папа и дети или мама и дети. Если родители достаточно умны, они сохранят хорошие отношения с детьми вне зависимости от своего семейного статуса.

А строить свою жизнь с позиции жертвы (в том числе жертвуя своей счастливой жизнью ради того, чтобы дети выросли в полной семье) означает чувствовать себя несчастным. Но несчастный человек не сможет вырастить счастливых детей.

Одна из моих знакомых случайно узнала: муж давно ей изменял. Он десять лет не возил жену и детей на море («это дорого, у нас нет денег на такой шик!»), но, как выяснилось, все это время ездил отдыхать с любовницей.

У женщины был шок, но она не смогла решиться на развод. Она лишь закатывала истерики, уходила к маме, возвращалась, снова закатывала истерики… И однажды десятилетняя дочка сказала: «Я мечтаю, чтобы вы развелись». Настолько тяжело было девочке жить в ситуации постоянных скандалов. Они развелись. И всем стало сильно легче.

А бывает и по-другому. Недавно я прочла в интернете потрясающую историю. Однажды учительница чуть не в истерике привела мальчика к директору школы. Обычно он вел себя на уроках очень хорошо, но в последнее время ребенка как подменили: он не слушал объяснений, крутился, орал. А директор, умная женщина, оставшись с мальчиком наедине, спросила: «Что у тебя случилось?» И он зарыдал: «У меня родители разводятся!» И тогда она вывела его в коридор и сказала: «Ори! Стой здесь и ори!» И он орал, как раненый зверь. А потом… его родители не разошлись. Мы не знаем деталей — но, вполне возможно, горе ребенка было настолько сильным, что родители не смогли через него перешагнуть.

Нет правильных ответов. Точнее, есть только один — чувствовать своего ребенка.

И если вы не можете себе отказать в легкой интрижке, будьте

предельно осторожны! Дети не должны этого видеть! Для них в этот момент рушится мир, а для вас это просто блажь.

Проблема № 9

Жена сидит дома в отпуске по уходу за маленьким ребенком и чувствует, что ее муж отдаляется. Он допоздна задерживается на работе, от него пахнет женскими духами… Молодая мама не может выиграть в конкурентной борьбе с ухоженными коллегами мужа

А вот здесь молодой маме надо задуматься. Легче всего сказать: «У меня маленький ребенок, я устала». Но наличие ребенка не означает отсутствия мужа. И ему тоже нужно внимание. И ему тоже нужна женщина — а не только мама его ребенка.

Существуют няни и бабушки — чтобы отдохнуть от быта.

Существуют ночи и свечи.

И существуют слова и внимание. Они важны мужчине не меньше, чем привлекательная внешность жены и феерический секс.

Надо бороться за свою семью, в том числе и за блеск в глазах мужа. Некоторые женщины во время беременности сильно набирают вес. Многие из них, родив ребенка, машут рукой: «Ну и ладно! Мне можно быть толстой — я же родила!» А другие борются за свою фигуру и побеждают. И уходят эти лишние пятнадцать-двадцать килограммов, возвращается плоский живот… Мужья на таких жен смотрят не только с обожанием, но и с уважением.

Ребенок — это недостаточное оправдание для того, чтобы прекратить заботиться о себе.

И еще надо удивлять и радовать. Быть разной! То неприступной, то чуточку развратной… Мужчины тоже должны подумать, чем порадовать и как заинтересовать жену, как расположить ее к любви, как сохранить свежесть чувств.

Привычка свыше нам дана. Но заменой счастью она не должна быть. За счастье надо побороться!

Проблема № 10

Партнер не изменяет физически, но все свободное время проводит на сайтах знакомств. Говорит, что это просто виртуальное развлечение, ни до каких реальных свиданий дело не дойдет. Как относиться к этому?

Прямо скажем, плохая ситуация. Те, кто счастлив в семейной жизни, на сайте знакомств не сидят. Давайте подумаем, для чего нужен человеку сайт знакомств? Что его туда тянет (если поверить, что нет потребности найти любовника или любовницу)? Какое удовольствие

приносят ему переписка и флирт с виртуальными собеседниками? Возможно, это то удовольствие, которого ему не хватает в жизни.

Ведь на сайтах знакомств все молодцы. Там у каждого потрясающая карьера, спортивная фигура, ослепительная внешность. Там человек сам себе нравится.

Может быть, как раз в этом дело? Может, человека мало хвалят в семье? Дают ему мало поводов для гордости собой? Может, нужно более активно поучаствовать в его карьере и найти другие выходы для его энергии — той, что рвется на сайт знакомств?

Человеку явно нужно признание — быстрое, персональное, с «вау-эффектом». Значит, дома к нему относятся с оттенком презрения или безразличия.

Вообще очень часто, когда наш партнер делает что-то такое, что нам не нравится, нужно спросить себя: а почему он так поступает?

Как мы уже обсуждали, в момент свадьбы каждый из нас надеется на верность партнера — как на его сознательный выбор, как на клятву, которую он не нарушит. И если возникают такие «звоночки», как сайт знакомств, значит, мы отходим от той модели семьи, о которой оба мечтали и к которой стремились.

Глава 12

Ссоры детей

Кажется, что все книги по воспитанию детей вы уже прочли. Все методики уже применили. Всех психологов обошли. И все равно по малейшему поводу дети начинают ябедничать друг на друга, драться, кричать, обижаться. И кажется, что они никогда не станут дружными и всегда каждый из них будет отстаивать свою правоту перед родителями.

И отпуск уже не отпуск, дача не дача: братья-сестры чудесно играют с соседскими детьми, но никак не могут наладить отношения друг с другом.

Меня часто спрашивают: «А как у вас?» Я уже писала об этом выше. Напомню. Все братья-сестры в нашей большой семье росли дружными. Кроме двух моих внучек. Они, родные сестры, рожденные с разницей в два года, очень тяжело сходились друг с другом. Мы пытались их сдружить — бесполезно. Бралась моя мама, бралась я, но в результате через три-пять дней жизни с ними на даче мы звонили их родителям и говорили: «Заберите любую одну!»

Сейчас они выросли и, если нужен совет, участие, поддержка, звонят друг другу. Безусловно, они сестры, и они ценят это. Станут ли они когда-нибудь общаться друг с другом как лучшие подруги? Жизнь покажет.

Мы с братом были очень дружны в детстве, но с юности наши дороги разошлись, и сейчас мы общаемся как родственники, поддерживаем маму с папой, но мало погружены в жизнь друг друга.

Вам не гарантирована дружба ваших детей между собой. Даже если вы все делаете правильно, даже если прикладываете массу усилий, чтобы научить их общаться и дружить. Есть такой момент, как несходство характеров. И вы ничего ему не противопоставите.

К этому выводу я пришла не сразу. Мне казалось, ссоры детей — это ошибки родителей. Нет. Есть сестры, которые жить не могут друг без друга и общаются так тесно, что даже мужья их ревнуют. И есть сестры, которые не видят друг друга годами. И такие же братья.

При этом действительно существуют ошибки в воспитании, которые гарантированно помешают вашим детям подружиться. О них мы и поговорим.

Три ошибочных тезиса в этой главе будут такими: *«Подерутся — помирятся»; «Он маленький — уступи ему!»; «Я люблю вас одинаково!»*

«Подерутся — помирятся»

«Да, конечно, дерутся. Все как у всех — дерутся, мирятся...» — классическая фраза мамы двоих или троих детей. Мне кажется, в этой позиции изначально заложена ошибка. Она предполагает, что без детских драк семьи не бывает.

А мы знаем примеры, когда бывает. Когда дети становятся командой,

по-настоящему дружной и самодостаточной, когда брат или сестра — самые дорогие люди на свете, когда они скучают друг по другу в детском саду и прибегают друг к другу на переменках в школе.

Общие игры, занятия, секреты — посмотрите вокруг, вы тоже найдете в своем окружении семьи, у которых дети живут именно так. Так что детские драки (даже если у вас растут трое-четверо сыновей) — вовсе не догма. Это без простуд ни один ребенок не вырос, а без драк с братьями и сестрами — вполне!

Я помню момент, когда мы с мужем остановили конфликты наших дочерей. И остановили благодаря мудрым советам доктора Спока. Мы были совсем молодыми и вовсе не готовыми к тому, что наша младшая дочка, начав ходить и осознавать мир, первое, что сделает, — разрушит башню из кубиков, которую строила старшая дочка. А потом еще раз. И еще.

Трехлетняя старшая дочка долго и терпеливо строила домики из кубиков, а ее годовалая сестра терпеливо ждала, когда работа будет закончена, чтобы потом подойти и все сломать. Это было очень весело для младшей и очень больно для старшей.

Старшая защищала свои башенки, отталкивала сестру — на моих глазах потенциальная дружба дочек рушилась со скоростью конструкции из кубиков. И еще я видела, что «драки за кубики» важны обеим сестрам как способ привлечь к себе внимание мамы.

Именно так к ссорам и нужно относиться: это сигнал. И на него можно реагировать по-разному.

Итак, мне хотелось, чтобы дети а) дружили и б) не использовали ссоры для привлечения родительского внимания. То есть нужно было сделать так, чтобы ругаться детям стало невыгодно, а играть вместе — выгодно.

Задача эта решилась очень просто: игрушки, из-за которых происходили ссоры и конфликты, исчезали. Просто исчезали — в никуда. Мы отвлекали детей (в два-четыре года внимание еще очень неустойчивое, отвлечь ребенка очень легко) и в это время убирали «куклу раздора», или «мячик раздора», или «кубики раздора». Убирали высоко и в недоступное место: на антресоли. Через какое-то время дочки замечали: куклы нет.

— Это оказалась плохая кукла, — говорили мы им. — Такие хорошие девочки поссорились из-за куклы — значит, кукла плохая. Ее больше нет.

И в принципе дочки догадывались, что родители могут сделать что-то такое, чтобы кукла вернулась. Нужно только не ссориться друг с другом, договариваться. И у них получалось!

Простое решение, но выполнить его было не так легко. Когда дети начинают ссориться, очень хочется просто переждать — как мы пережидаем ливень под козырьком магазина: он пройдет, и снова будет солнце. Но вмешиваться все же нужно. Не разбирать, кто прав, кто виноват, а методично убирать «плохие игрушки». Если дети поймут, что после ссоры всегда случается исчезновение мишек, кукол, машинок, они довольно быстро научатся играть дружно.

А вот долго и мучительно выяснять, кто был прав, кто не прав, — это

путь к продолжению ссор. Даже если вы видите, что один ребенок прав, а второй нет (что случается крайне редко), формулировать свою позицию нужно безотносительно «обиженной» стороны. Не говорить: «Маша, нельзя отнимать Васин мячик», а сказать: «Маша, нельзя отнимать игрушки у других людей». Маша должна понять: ее ругают не за Васю, а за то, что она отняла чужой мячик. И не важно у кого: у брата, соседа, незнакомого ребенка. Поднимайте проблему на уровень отношений человека с миром, а не с его братом или сестрой.

У детей и так много поводов ревновать и бороться за любовь родителей, в их личное пространство и так слишком часто и без спроса вторгаются их братья-сестры (особенно младшие), так что не стимулируйте их агрессию.

И если уж вы оказались в эпицентре братско-сестринской ссоры, найдите, за что поругать обоих. Например, брат разрушил пирамидку, которую строила сестра. Конечно, он должен услышать, что нельзя рушить чужие пирамидки (безотносительно сестры). А сестре можно сказать: «Ну зачем ты построила пирамидку здесь? Ты же знаешь, что маленькие дети любят все ломать. Построй там, где пирамидка будет в безопасности!» Ведь фактически сестра спровоцировала брата на плохой поступок. Дети вообще мастерски обучаются провоцировать братьев-сестер на нарушение правил, чтобы показать родителям: «Ой, я жертва!»

Еще раз подчеркну: лучшая профилактика ссор — поощрять дружбу детей. Радоваться, когда они играют вместе, хвалить их за это, поддерживать. На это и должны быть направлены усилия родителей.

Сколько раз я видела, когда братья-сестры ссорились из-за того, что одному из них купили что-то хорошее. И родители шли на поводу, покупали второму ребенку такое же. У нас этого тоже не было. С самого начала мы поощряли радость одного за подарок или успех другого. Это был один из главных наших принципов: радость одного члена семьи — это общий праздник. Конечно, при этом ни один ребенок не был обделен: подарки периодически получали и каждая из дочек, и родившийся позже сын.

Впрочем, нет. Однажды я решила попробовать методику «обеим дочкам — по одинаковой кукле». Сразу одна из кукол оказалась нужна обеим, а вторая вообще не нужна. У нее не такое платьице, не такие туфельки — словом, ее забыли, даже не познакомившись.

Поэтому игрушки в нашем доме были общими. Что не исключало личных вещей (если человек о чем-то долго мечтал и получил, например, на день рождения). Но даже индивидуальную вещь дочка или сын могли дать поиграть брату или сестре.

Некоторые родители делают так: дарят на день рождения два-три одинаковых подарка, один имениннику, два точно таких же — остальным детям. Или хотя бы главный подарок — имениннику, остальным — небольшой «утешительный приз».

Мы не делали и этого. Если сегодня день рождения у сына — значит, дарим подарки только ему. Потом придет другой день, и свой праздник будет отмечать средняя дочка, старшая… Впрочем, игрушки, которые

мы дарили имениннику, быстро становились общими: ведь в одиночку играть неинтересно!

Ссоры детей из-за игрушек полностью прекратились, когда старшей дочке было четыре года, младшей — два. А когда родился сын (и дочерям было шесть и восемь лет), они уже объединились «как маленькие мамы» (это определение сына!) — у них появился общий объект заботы и обожания.

Мои дети и сейчас очень дружные. Однако со временем все отношения меняются, потребность в общении с родными братьями-сестрами может отойти на второй план, и это нормально. Хорошо, что есть семейный чат, хорошо, что все наши дети и внуки так ответственно подходят к семейным традициям.

С возрастом появляются не только собственные друзья, но и собственные семьи.

Да и несовпадение характеров и возникающие из-за этого трудности в общении бывает даже у родных людей.

И еще. Когда ссорятся дети, часто один из родителей принимает сторону одного, второй — другого. И это колоссальное поле для манипуляций, на котором дети чувствуют себя вольготнее некуда. Девочка знает, что в случае ссоры надо срочно бежать к папе, потому что мама будет ругать, а папа утешит, и маме это не понравится, и она выскажет папе, а папа молчать не станет…

Все выяснения тактики и стратегии воспитания детей нужно проводить за закрытыми дверями, так, чтобы они знали: если наказала мама, значит, и папа тоже наказал бы. Иначе у детей будет отличный повод использовать свои ссоры для манипуляции родителями. И они им воспользуются!

«Он маленький, уступи ему!»

Если бы мы составили рейтинг родительских (и не только родительских — человеческих!) ошибок, в числе лидеров была бы эта. «Он маленький, уступи ему!» Кажется, это очевидно: старший ребенок уже разумный и самостоятельный (даже если ему самому всего три-четыре года), младший — совсем крошечный.

И малыш тянет у старшего игрушку. Или даже старший берет погремушку младшего (иногда старшие дети тоже хотят поиграть погремушками!). И тут же звучит родительское: «Отдай младшему!»

Это звучит обидно. Совершенно не ясно, на каком основании старший ребенок должен отдавать младшему свою вещь. Представьте, что к вам в офис пришел новый сотрудник. Молодой, зеленый младший помощник среднего менеджера. От него нет никакой пользы, он даже не знает, где у вас столовая и где туалет, но с наглым видом берет ваш ноутбук, телефон, планшет. Вы, задыхаясь от возмущения, идете к боссу, требуя утихомирить хама, и в ответ слышите: «Отдайте ему ноутбук, он же новенький!»

Ребенок себя чувствует совершенно так же. И даже когда вы требуете от старшего, чтобы он не брал в руки погремушку малыша, ему тоже обидно:

ну почему нельзя, если младший брат сейчас занят другими игрушками, а попросить у него разрешения невозможно — он просто не понимает человеческую речь.

И старший видит: здесь нет никакой логики, кроме того, что маленький — это человек «первого сорта», а он, старший — «второго». И человеком второго сорта он стал именно после того, как появился младший.

Каждый из нас слышал о жутких случаях, когда старшие дети (сами еще дошкольники!) наносили увечья младшим братьям и сестрам. Не по неосторожности, а совершенно осознанно: для четырех-пятилетнего детсадовца его маленький брат или сестра становились центром зла, разрушителем счастливой жизни с мамой и папой. Это, конечно, крайние случаи, но они бывают. И вина родителей не только в том, что они «недосмотрели», но и в том, что бесконечными «уступи», «отдай ему», «отойди, не мешай» настроили старшего против младшего.

И каждый из нас знает семьи (надеюсь, что и выросли в такой семье), где старшие искренне любят младших. Такая любовь тоже результат работы родителей. Они замечали и всячески поощряли заботу старших о маленьких братьях и сестрах. Даже если пошел выбрасывать памперс — и не попал в мусорное ведро, даже если завернул в пеленку так, что пришлось перепеленать, — любое движение в помощь младшему должно быть замечено и отмечено.

Конечно, проще сказать «уступи, он маленький». Потому что малыш будет плакать, кричать, закатывать истерики «дай-дай-дай!» И каждая мама знает: да, он будет орать, если отобрать у него то, что он только что с таким вожделением добыл. Но это надо сделать обязательно.

Права детей одинаковы — какого бы возраста они ни были. Каждый имеет право на любовь и уважение мамы и папы. Мантра «немножко потерпи, а потом мы будем наказывать и маленького тоже» не работает. Изменения в характере старшего ребенка произойдут раньше, чем наступит «потом». Ваш обаятельный и улыбчивый малыш превратится в монстра — всего лишь потому, что его жизнь будет «испорчена» младшим.

А все могло бы быть по-другому… Когда моя старшая Дочь Профессор приехала из роддома с нашей Индийской Внучкой, ее старшая дочь (ей тогда было двенадцать лет) написала на окне приветствие для всех соседей: «У нас родилась девочка!»

Для Голландии это обычная практика, но, как правило, такую надпись делают родители новорожденного. А здесь двенадцатилетняя девочка ночью, пока ее мама рожала, вырезала из бумаги буквы и красиво наклеила их на окно. И я подумала: «Какие молодцы ее родители: подготовили старшую дочку так, что она самозабвенно ждала появления младшей. Ведь двенадцать лет — это начало подросткового возраста, и ревность могла бы вспыхнуть ничуть не меньше, чем у трехлетнего малыша».

Когда уже самой Индийской Внучке исполнилось тринадцать, ее старшая 25-летняя сестра организовала вечеринку для всего ее класса. Моя Старшая Внучка знала, что именно нужно подросткам: она пригласила настоящего

диджея, организовала дискотеку, сделала легкие закуски. Дети были в восторге.

Неслучайно младшие дети так тянутся к своим взрослым старшим братьям и сестрам. Для младших они — проводники в большой мир, медиаторы, которые могут объяснить то, что родителям не под силу.

Взрослые старшие — это объект бесконечного обожания, подражания и любви. При одном условии: если родители не мешают детям любить друг друга.

Моя мама была младшим болезненным ребенком. И ее то и дело пытались «всучить» старшей сестре.

— Возьми сестру с собой на улицу, — говорила мать девятилетней старшей.

— Конечно! — та кривила губы. — Но только мы будем прыгать по гаражам. Ты тоже хочешь?

— Хочу! — тихо отвечала пятилетняя младшая.

Старшая сестра со своей компанией залезала на крышу гаража, затаскивала туда же младшую, а потом старшие дети прыгали в снег и убегали. И младшая оставалась одна на крыше, боясь прыгнуть, дрожа от холода и обиды.

Иногда бывает и так, что даже при бесконечных «уступи, он маленький» старший и младший ребенок нежно любят друг друга. Но происходит это не благодаря, а вопреки политике родителей. Просто старший в какой-то момент понимает: младший не виноват, что его бесконечно навязывают старшему, и сам он вполне милый и интересный малыш. Или уже не малыш. Часто дружба между братьями-сестрами случается уже после того, как младшему исполняется десять — пятнадцать лет.

Если вы сейчас сказали старшему ребенку: «Уступи, он младший!» — признайте свою ошибку, извинитесь. Семья — сложная система, каждый ее участник может ошибиться, это совершенно нормально. Более того — каждый из нас ошибается.

«Я люблю вас одинаково»

Можно ли любить детей одинаково? Я часто отвечала на этот вопрос. На самых разных тренингах, в самых разных аудиториях меня спрашивали: «У вас трое детей — вы и правда их всех всегда любили одинаково? Или нет?» Я прислушивалась к себе — а правда, одинаково или нет? И поняла, как это происходит.

Сильнее любишь того, кто сейчас требует больше времени и сил. Того, о ком беспокоишься сильнее. Того, за кого болит душа. И не важно, старший он или младший. Порой беспокоиться начинаешь за внешне абсолютно благополучного человека. Например, у дочери все в порядке, а я думаю о ней постоянно: как дать совет, чтобы он не воспринимался непрошеным? Я вижу, что она смертельно устает и работает на грани возможного, — конечно, материнское сердце не может быть спокойным. Другие видят ее

ослепительную улыбку, а я — уставшие глаза. И думаю, что могу сделать.

Или сын, окончив институт, уехал работать в другую страну — один, и нет никакой связи, кроме телефона (потому что и интернета еще толком не было). И вдруг он не берет трубку час, два, три — а вдруг он заехал в неблагополучный район? А вдруг с ним что-то случилось? А вдруг? — и я не могу ничего узнать! Я схожу с ума, наконец-то дозваниваюсь и прошу у сына телефоны еще двух-трех людей, которым могу в крайнем случае позвонить, чтобы узнать, где он находится.

Но пока сын не сказал свое спокойное «Алло!» — ни о чем и ни о ком другом не можешь думать. Что это, любовь? Конечно, любовь!

Любовь, страх потерять, тревога — очень близкие понятия. И чем сильнее любовь, тем сильнее и тревога.

Так эта любовь к детям перетекает у меня от одного сообщающегося сосуда к другому — порой по нескольку раз в течение дня. И это означает только одно: конечно, я люблю их всех одинаково, причем с невероятной силой. С той силой любви, на какую способна.

Мне кажется, люди способны на разную силу любви. Есть те, кто просто не очень умеет любить: если они очень сильно любят себя, у них остается совсем мало на других. Есть люди, которые спокойно выращивают детей до восемнадцати лет — и потом вовсе не ищут способа видеться с ними и узнавать последние новости. Дети выросли, у них своя жизнь, все хорошо.

У меня другой характер. Мне интересно с моими детьми, хочется проводить с ними время, разговаривать, делиться переживаниями. И если с объектами моей любви что-то не так, я чувствую это — даже порой не осознавая до конца, что именно не так.

Я уверена: большинство родителей любят детей одинаково. Только интенсивность этой любви в разное время проявляется по-разному.

Но есть семьи, где растут дети с инвалидностью: «обычными» эти мальчики и девочки не станут никогда, сколько с ними ни занимайся. В семье моих знакомых есть такой ребенок: к тринадцати годам мальчик не ходит, не говорит и вряд ли когда-нибудь сможет ходить и говорить. Несчастье случилось во время родов, ответственны были врачи, но... виноваты медики, а жить с ребенком маме и папе!

Поняв, что им хочется воспитывать и здорового малыша, родители решились на вторую беременность. Родилась дочка — совершенно здоровая, умная, красивая. Сейчас ей уже шесть лет, но, когда я общаюсь с этой семьей, у меня возникает ощущение, что старшего сына родители любят намного больше. Что-то есть в этом служении больному ребенку святое, абсолютное. И чувство вины, и чувство любви, и чувство смирения, и дикая надежда: а вдруг завтра все изменится? И минимальные признаки осознанного поведения воспринимаются как грандиозные события. А здоровая девочка растет себе и растет. Сама по себе, без вмешательства мамы и папы. Вроде бы все хорошо у нее, и вряд ли она чувствует себя обделенной, но так хочется ее обнять!

Я была еще школьницей, когда у наших соседей по двору родилась дочка

с синдромом Дауна. Маленькая, болезненная, младшая в семье (у родителей было еще двое старших сыновей), она быстро стала всеобщей любимицей. Мама и папа по очереди дежурили у ее кроватки во время бесконечных болезней. Казалось, все свои силы они положили на то, чтобы вырастить дочку. И не только они — старшие братья тоже относились к девочке очень трепетно.

С одной из простуд девочка не справилась — умерла. Ее смерть была воспринята не как облегчение (хотя именно так ее оценивали многие соседи в нашем дворе), а как глубочайшая трагедия. Отец после этого ушел. Оказалось, что девочка была главной «скрепкой» для всей семьи. Умерла — и ничего общего не осталось.

Особенные дети — они еще и этим особенные. Либо берут на себя огромное количество любви, либо… их стараются отправить в хорошие интернаты и санатории. В хорошие — чтобы душа не болела.

Если в вашей семье растет особый ребенок — проанализируйте, хватает ли вашей любви его здоровым братьям и сестрам? Очень легко, отдавшись служению больному, оставить остальных на периферии своего сознания. Но они не виноваты! Им тоже очень нужна мамина и папина любовь.

Любят не за что-то, а кого-то. Каждый ребенок дается тяжело, каждый требует вклада, внимания, ласки. В дружных многодетных семьях для каждого находится важное слово, участие, любовь. К счастью, многие папы и мамы владеют этим мастерством любить детей так, чтобы у тех не возникало сомнений и ревности друг к другу.

Дети в таких семьях не спрашивают родителей: «А ты кого больше любишь: меня или Васю?» Потому что они чувствуют: любят всех. Вообще, если вам ребенок задал такой вопрос, нужно задуматься: уверен ли он в вашей безусловной любви? Все ли хорошо?

Конечно, не бывает такого, чтобы все на свете было справедливо. Например, мой муж, четвертый ребенок в семье, донашивал вещи за старшими братьями. А он аккуратист, и ему всегда было тяжело видеть, что на рубашке пятнышко, у штанов вытянутые коленки… Но он понимал: по-другому не будет. Однако ведь кто-то из братьев носил и новые вещи! Кому-то из старших их покупали! Я очень переживала за мужа, когда слушала истории из его детства: неужели нельзя было купить хотя бы одну новую вещь? Именно ему, невзирая на то что в семейных закромах есть рубашка или брюки такого цвета и размера. Я бы обязательно так сделала!

Конечно, их семья жила в очень тяжелых условиях. Но какими бы ни были обстоятельства, каждый ребенок должен быть долюбленным, понятым, услышанным.

Итак, мы обсудили некоторые соображения на тему, почему ссорятся дети. Вот те три тезиса, над которыми полезно подумать.

- Подерутся — помирятся?
- Он маленький, уступи ему!

- Я люблю вас одинаково!

А теперь истории из жизни.

Проблема № 1

Бабушка явно выделяет одного из внуков: уделяет ему намного больше времени и любви, а к остальным относится ровно. Как объяснить эту неравномерность детям?

Бабушки и дедушки порой не стесняются проявлять особые пристрастия к одному из внуков. Например, кого-то они растили с младенчества, потому что жили вместе. Или кто-то назван в честь бабушки или дедушки. Или родился того пола, какого долго ждали. Бывает, бабушки-дедушки даже забывают купить подарки «нелюбимому» внуку или внучке, полностью сосредоточившись на любимом.

Нас это тоже коснулось: моя старшая дочь родилась, когда мы жили вместе с родителями. Но через полтора года мы уехали в свою квартиру, вторую дочку растили сами, без помощи бабушек-дедушек… И бабушка с дедушкой словно не знали о ней. До ее шести лет! А потом заметили, оценили, полюбили!

Главное, чего не надо делать родителям, — ругать бабушек и дедушек и требовать, чтобы те любили внуков одинаково. Претензии — путь в никуда. Бабушки всегда лучше знают, как любить и воспитывать детей. В конце концов, они вырастили вас — смотрите, какой хороший человек получился!

Все, что можно, — использовать «Я-сообщения». Говорите, как больно вам видеть страдания другого внука. Как сложно объяснить детям разницу в отношении. Как тяжело вам уговорить внука не обижаться на бабушку и дедушку. Назначьте встречу со своими родителями (без детей!) и расскажите им об этом. Без обвинений, просто констатируя факт. Еще раз подчеркну: никаких обвинений! А вот комплименты нужны. Расскажите, как дети ждут прихода бабушки и дедушки и как долго потом обсуждают дедушкины игры и смакуют бабушкины пироги.

Если я догадывалась, что бабушка может забыть купить подарок второй внучке, я покупала его сама — и вручала своей маме тайком, в прихожей. Я ничуть не упрекала ее в этом — сам факт отсутствия подарка уже был для нее холодным душем.

А потом начинайте работать с детьми. Это намного сложнее, но наша младшая дочь чудесно справилась с миссией по завоеванию сердца бабушки и дедушки. Мы даже не помогали ей — она все сделала сама.

Превратите проблему в игру. Пусть это будет интересная задача: «Да, дедушка любит Ваню, потому что он всегда мечтал о внуке, но мы же с тобой хитрые девочки! Мы придумаем, как сделать так, чтобы дедушка

любил тебя так же сильно!»

Кстати, эти приемы действительно работают: неожиданно залезть на руки к бабушке. Сказать добрые слова дедушке. Наша дочь так радовалась любому проявлению интереса от бабушки и дедушки, так внимательно их слушала и так рьяно (это очень важно!) демонстрировала, что все слова бабушки и дедушки для нее чрезвычайно важны («А ты в прошлый раз недорассказал историю, чем там дело кончилось?»), что их сердца растаяли.

Человек реагирует на отношение к себе. И когда видит, что предложенная им игра становится у внучки любимой, сам радуется как ребенок.

Фактически наша вторая дочка в дошкольном возрасте «прокачала» свои коммуникативные навыки. Думаю, этот опыт был для нее не лишним.

Проблема № 2

Старший ребенок-подросток категорически не хочет принимать появление в семье младшего: «Я вас не просил никого рожать!» Что делать?

Ребенку, росшему в статусе единственного, часто бывает сложно принять тот факт, что у него рождается «соперник».

Простой вопрос: что нельзя при этом делать родителям? Нельзя быть виноватыми. Фразы «Прости, у нас так получилось», «Прости, нам так хочется малыша», «Прости, тебе не придется ничего делать, мы все сами!» — категорически не должны произноситься.

Что нужно? Заранее готовить ребенка к появлению младшего. Лучше до беременности. Если вы обдумываете возможность пополнения в семействе, вовлеките в обсуждение и вашего подростка. Причем с позиции, какие преимущества он получит от появления младшего. Подросток стремится к взрослости — и его статус старшего позволит ему почувствовать себя самостоятельнее. Если вы скажете, что видите в нем надежную опору для себя, ему это будет приятно. «Ты сможешь вырастить младшего по-настоящему современным человеком. Нам это уже не под силу» — честная фраза, которая вдохновит, пожалуй, любого подростка.

Наверняка вы уже видите, в чем особенно силен ваш взрослеющий ребенок. Подчеркните это, говоря: «Только ты сможешь так вдохновить младшего на изучение английского». А когда малыш уже родится, показывайте старшему, как радуется младенец его приближению, его улыбкам и смешным рожицам. Трехмесячного ребенка очень легко рассмешить. Но подростку будет крайне приятно сознавать, что никто не может так развеселить малыша, как он.

Кстати, статистика показывает, что старшие дети более успешны

в своем материнстве и отцовстве, чем младшие. Они уже натренировались на младших: они все это видели в родительской семье, новорожденный младенец для них — не пришелец с другой планеты, а человек. Только очень маленький.

Но! Очень важно не перегружать старшего ребенка заботами о младшем. Они должны быть в удовольствие. Все-таки родители младенца — вы, и основную роль играть вам.

Умному подростку можно сказать иначе: «Хочешь ты или не хочешь, но мы когда-то уйдем. Так жизнь устроена. А вы с братом (сестрой) — люди другого поколения. Вы будете жить параллельно и поддерживать друг друга. Это тот самый родной человек, который будет с тобой всегда».

Рождение у нас второй дочери выглядело как авантюра: первой нет двух лет, я студентка, денег катастрофически не хватает… Зачем еще младенец? Рождение сына тоже казалось странным: двое детей у нас уже есть, у обоих взлет карьеры. И снова — зачем еще младенец?

Поверьте: не бывает времени, когда дети «к сроку». Обязательно какие-то планы рухнут, а что-то будет категорически не вписываться в будущую беременность. Но ребенок лишним не бывает — его рождение магическим образом помогает не накапливать проблемы, а решать их. Появление на свет новой жизни дает такой заряд сумасшедшей любви и сумасшедшей ответственности, что решается практически все.

Поэтому неприятие ребенком-подростком идеи о появлении малыша не может быть помехой. Вы всё преодолеете. А если уж очень переживаете, примет ли старший младшего, попросите подростка придумать имя малышу. Я знаю много семей, где право назвать младшего брата или сестру давали именно подростку. И это меняло отношение старшего к младенцу.

Если вернуться к началу ответа — вы не должны извиняться и говорить: «Тебе ничего не придется делать, мы сами!» Но и соблюдать право подростка на личную жизнь вы тоже обязаны. Если у него есть своя комната, не подселяйте к нему младенца и уж тем более не выселяйте из нее подростка.

Ребенок с двенадцати лет — это не «пластилин», а уже практически сформировавшаяся личность. Но повлиять на этот процесс обязательно нужно: спокойно и с умом.

Проблема № 3

Маме хотелось бы, чтобы старшая сестра занималась уроками с младшей. В результате дочери каждый день ссорятся и обижаются друг на друга

О, это была моя ошибка! Пора публично извиниться перед детьми. У меня росли две умные и способные дочки-отличницы и не менее

умный и способный сын, который не слишком хотел учиться. Но очень уважал старших сестер. И, поскольку они втроем общались даже больше, чем с нами, я просила одну из дочерей позаниматься с младшим братом музыкой, а вторую — математикой.

Ничего хорошего из этого не вышло. Моя Дочь Лидер любит рассказывать семейную байку, как она прыгала зайчиком, лишь бы ее семилетний братец выучил музыкальную пьесу (про эту историю я уже писала).

А вот с Дочерью Профессором была история потруднее. Сыну тогда было уже тринадцать, а ей двадцать один год, она сама недавно стала мамой — и вместе со своей новорожденной дочкой, младшим братом и собакой жила летом на даче.

— Сначала я укачивала дочку, — рассказывала она потом, — как только засыпала она, начинала лаять собака. Я стыдила собаку, снова укачивала дочку, потом снова стыдила собаку, снова укачивала дочку и, когда она действительно крепко засыпала, садилась… нет, не отдохнуть. Заниматься с братом математикой.

Сейчас я понимаю, что Дочь Профессор в то лето на даче ничуть не отдохнула. Летали полчища комаров, лаяла собака, плакал ребенок — и в коротенькие промежутки тишины ей приходилось не отдыхать, а заставлять младшего брата решать уравнения и неравенства, которые он терпеть не мог.

Как ни странно, брат и сестра очень подружились в то лето. Но эффективность их занятий оказалась невысокой.

Нанятые репетиторы учат детей намного лучше, чем их старшие братья и сестры. И дело даже не в том, что брат-сестра не имеют педагогического образования, а в том, что сами отношения «старший-младший» предполагают равенство перед родителями. Поэтому, когда старший брат (сестра) вдруг исполняют роль учителя или мамы-папы, возникает лишнее напряжение.

Занятия старшего с младшим успешны, только если добровольны. Если старшему хочется учить, а младшему хочется учиться. Но, как правило, такое случается за пределами школьной программы. Например, старший может научить младшего танцевать модный танец, кататься на велосипеде, играть на гитаре — но не исправлять оценку по математике.

Есть еще один момент. Например, вашим детям тринадцать и двадцать шесть лет — кажется, это люди разных эпох. Между ними тринадцать лет разницы! А, например, тридцать шесть лет и сорок девять? Разница уже не очень велика. Или детям тринадцать и восемь лет. Совершенно разные люди! А тридцать и двадцать пять? Совершенно одинаковые!

Не провоцируйте детские ссоры, создавая ситуации, где старший выполняет роль родителя. Они вырастут и станут друзьями — если вы не поссорите их в детстве. И тем более не делайте старшего ребенка

ответственным за успех младшего. Лучше пусть уроками занимаются репетиторы, а дети дружат.

Проблема № 4

Один из детей — умный, красивый, успешный. Другой объективно некрасив, незаметен в обществе сверстников, учится посредственно. Что делать, чтобы он не завидовал семейной звезде?

Достаточно даже одного пункта из перечисленного. Растут две сестры: одна красавица, а вторая — совсем нет. Причем, если вглядеться, понимаешь, что обе похожи на родителей. Просто одна взяла все лучшее от мамы и папы, а у второй гены состыковались совсем не так, как хотелось бы.

У одной — большие глаза мамы, выразительный рот папы, а у второй ровно наоборот: маленькие глаза папы и тонкий рот мамы… Это не придуманная история, я знаю таких сестер. Каково некрасивой жить с ощущением, что она вполне могла бы родиться красавицей, сложись родительские гены по-другому? Они стоят перед зеркалом: две сестры, похожие друг на друга, но одна — красавица, а вторая — дурнушка.

И пусть в нашем обществе сегодня пропагандируются бодипозитив и антисексизм, но каждой девочке и в не меньшей степени каждому мальчику важно быть красивым. Люди готовы простить красивому больше, быть расположенным к нему сильнее, ценить его выше.

Из тысяч подростков, что я знала, только один мальчик не принимал собственную красоту. Он был мой ровесник, его ресницы были длинными и пушистыми. Они казались ему слишком «нежными», и он выжигал их себе горящей спичкой. К счастью, глаза не пострадали.

Помните Толстого? Когда женщина некрасива, все хвалят ее волосы, глаза… Думаю, вся семья должна работать на то, чтобы найти сильные стороны некрасивой девочки и восхититься ими. Не словами, а поступками.

Если вы скажете дочке: «Ты так хорошо играешь на пианино», — этого будет мало. Организуйте ее концерт дома или в школе! Сделайте так, чтобы ее успех был признан!

Если вы скажете: «Ты хорошо пишешь», — этого тоже будет мало. Отправьте ее сочинения или эссе на конкурс!

Если вы скажете: «Какие у тебя красивые картины!» — этого тоже будет мало. Что нужно сделать? Правильно, организовать выставку.

Продюсируйте своего ребенка! Но при этом не умаляйте успехов другой, красивой дочки. Относитесь к девочкам одинаково. Ваша реакция на успех «дурнушки» должна быть такой же, как на успех красавицы. Иначе между сестрами может вырасти бетонная стена зависти.

Мы не знаем, как сложится жизнь. Возможно, у дурнушки окажется

больше поклонников, чем у красавицы. А может быть, у нее будет всего один поклонник, который станет ее любимым мужем. Или она достигнет успехов в карьере. Мой учительский опыт показывает: успеха добиваются не красивые от рождения (и не талантливые даже), а те, кто умеет упорно работать.

Детям важно понять: их данные — это всего лишь «место старта» перед марафонским забегом. У кого-то есть фора в сто метров, кто-то стартует на двести метров дальше. Но когда дистанция сорок два километра, так ли важны эти плюс-минус двести метров?

И последнее. Объективно некрасивые девочки дают фору признанным красавицам, если семья вдохнула в них уверенность в себе. Однажды мой друг Эдуард Сагалаев сказал мне замечательную фразу: «Я понял секрет красивых женщин. Это уверенность в себе. Больше вообще ничего не нужно».

Уверенность идет из семьи. У меня есть ученица: красивая, умная, интересная. Она безумно боится выступать перед камерой. Я сначала не могла понять: откуда этот страх? Она отлично говорит, прекрасно держится, ей есть что сказать…

— Понимаете, — вздохнула она, — недавно в деловом журнале вышло интервью со мной. Большое, хорошее интервью. Я принесла журнал родителям. «Ну кто читает эту муть?» — сказала мама. «Плохое интервью», — сказал папа.

Ее родители считают: чем больше они будут ругать дочь, тем больших успехов она добьется. Пока же они добились фобии публичных выступлений.

Проблема № 5

У детей-дошкольников идет бесконечная борьба за лидерство. Они ссорятся даже в том, кому нажать кнопку лифта. Как усмирить их пыл?

Я бы окружила этих детей друзьями. Пусть с ними и борются за лидерство. Мне кажется, такие проблемы возникают, когда родители не открывают двери своих квартир друзьям. И тогда дети в пространстве своей комнаты часто пересекаются друг с другом — и от этих столкновений происходит та самая борьба за лидерство. Пусть лучше спорят «кто сильнее/быстрее/умнее» со сверстниками. У братьев-сестер не может быть конкуренции, они — родные люди, лучшая группа поддержки.

Знаменитые теннисистки сестры Уильямс говорили: «Даже если мы оказываемся напротив друг друга в финале Уимблдона, для нас эта игра будет как тренировка. Все равно кубок в нашей семье, и не так важно, кто из нас его завоюет».

Слово «мы». Об этом должны заботиться родители — чтобы «мы»

означало не только «жена и муж», но и «дети». Чтобы они сами говорили про себя «мы». Я уже писала, что, когда наши дочки были маленькими, муж называл их «обе две», подчеркивая тем самым: они — команда.

Если же дети борются за лидерство, я бы выбирала для них игры, где каждый по очереди может выиграть — например, в те, где победа во многом зависит от воли случая. И, значит, побеждать будет то один ребенок, то другой. При этом важно научить детей не только проигрывать, но и выигрывать.

Когда речь идет о деле, которое нельзя сделать вместе (например, вручить цветы бабушке или нажать ту самую кнопку лифта), пусть выполняют его по очереди.

Проблема № 6

Мама чувствует, что любит одного из своих детей сильнее, чем другого. Можно ли усилить свою любовь к тому, кого любишь меньше?

Мне это очень трудно понять и представить. Так бывает, наверное, когда один из детей рожден от мужчины, которого хочется забыть как страшный сон. Или когда его характер никак не совпадает с характером мамы. Или… вообще без объяснения причин.

Но ситуация не безвыходная. В ней поможет работа над собой. В Индии муж и жена впервые видят друг друга на свадьбе. Измены там невозможны. То есть жениху вручают невесту, а невесте — жениха, каждый из них должен любить «суженого», рожать и воспитывать с ним детей и по возможности жить счастливо.

И они живут счастливо — потому что настроены на то, чтобы полюбить друг друга, и готовы все для этого сделать. Нам кажется, что любовь возникает как дар богов. Так она тоже, конечно, появляется, но это не единственный путь. Любовь можно в себе взрастить.

Привычки и навыки входят в жизнь как нечто естественное — главное, дать им такую возможность. На первых этапах — полный контроль своих эмоций и времени, которое вы проводите с ребенком.

Ищите в нем то хорошее, что вас трогает, вдохновляет, радует. Это вовсе не обязательно академические успехи или принятая в обществе послушность. Возможно, намного сильнее вас будет восхищать его умение лазить по канату или пародировать голоса артистов.

В очередной раз призываю: не поддавайтесь чувству вины. Оно — одно из самых деструктивных. Любовь, напротив, — конструктивная, действующая, настоящая. Слушайте толчки своего сердца в отношении «нелюбимого» — и отслеживайте, в каких ситуациях они проявляются. Запоминайте эти ситуации и старайтесь сделать так, чтобы они повторялись чаще.

Но при этом не забывайте того ребенка, кого любите со страстью. Дети все чувствуют — и ваше охлаждение любимый сын или любимая

дочь тоже заметят.

Приведу пример не из семейной, а из профессиональной жизни. Я была абсолютно «непроходным» человеком для того, чтобы взять меня в штат Горьковского телевидения. В 1970-е годы на такую работу брали желательно мужчин, причем партийных и, конечно же, русских.

Моя мама еврейка, я беспартийная и совсем не мужчина. Более того, у меня на руках двое маленьких детей, четырех и двух лет. Самый болеющий возраст. Взять меня в штат было невозможно. Но руководитель Горьковского телевидения Рогнеда Александровна Шабарова прошла по всем кабинетам вплоть до обкома партии и выбила для меня право работать в штате (до этого я долго была внештатником).

Все знали: Зверева — любимица Шабаровой. Я чувствовала эту любовь, но никогда не могла на нее опереться. Рогнеда Александровна, принципиальная коммунистка, считала, что ко всем она должна относиться одинаково, а к тем, кого любит, еще строже.

Поэтому у меня возникали проблемы с повышением зарплаты, с выдвижением моих программ на фестивали и конкурсы, с подъемом по карьерной лестнице. Мне приходилось стараться больше, чем другим!

Она меня воспитывала — именно потому, что любила и верила в мой талант!

Порой мне было обидно, но сейчас я думаю, что эта закалка мне в жизни очень пригодилась.

Но это дела профессиональные. А вот с детьми экономить эмоции не нужно. Нелюбовь родителей — самый большой комплекс, который невозможно вытравить ничем. Я знаю это на огромном числе примеров, в том числе и близких людей. Тем, кому не хватило любви в детстве, очень сложно стать счастливыми.

Проблема № 7

Через месяц после возвращения мамы из роддома старшая сестра младенца, сама еще маленькая девочка, говорит: «Мама, Вася нам не нужен, отнеси его обратно!» Как реагировать на это?

Как часто такое бывает! Вроде бы и готовили девочку к тому, что скоро появится маленький братик, и ждала она его, и даже картинку для него нарисовала, а потом выяснилось: на картинку Вася не смотрит, слов он не понимает, играть с ним не во что. А вот мама — наоборот. Все время с Васей. Обидно ужасно!

Где же игры с мамой? Где чудесные семейные вечера? Где то время, когда девочке целовали каждый пальчик и каждую пяточку? Здесь у меня будет трудный совет для родителей. Сделать так, чтобы всего, к чему привык старший ребенок, он не был лишен. Если вы читали на ночь книжку — значит, продолжайте читать на ночь книжку. Выходили гулять с велосипедом? Выходите гулять с велосипедом.

Как гласит еврейская мудрость, если проблему можно решить деньгами, то это не проблема.

С младенцем пару часов в день вполне может побыть няня, а вы — полностью посвятить себя старшей дочке. Наверняка вы найдете в своем доме или по соседству отзывчивую пенсионерку, которая с удовольствием (и за небольшую плату) посидит с младенцем, пока вы занимаетесь со старшей.

Появление в семье младшего — очень сложный период для старшего ребенка, ему нужны ваши поддержка и присутствие.

Качество жизни старшего ребенка не должно снижаться в момент появления младшего. Если вы хотите переселить его в другую комнату, делайте это за несколько месяцев до рождения младшего. Хотите водить в садик? Начните заранее, а не после своего возвращения из роддома.

И, конечно, любая боль старшего ребенка, любой его плач должен быть услышан.

По моему опыту, сейчас эта проблема уходит. В наше время такие страдания встречались практически в каждой семье, сейчас родители гораздо ответственнее относятся к подготовке ребенка к появлению младшего. И процесс принятия нового брата или сестры проходит почти безболезненно. Напротив, дети радуются, что мама теперь чаще будет дома. Для моих дочерей, например, это было главной радостью моего декрета с младшим сыном.

Проблема № 8

Один из детей — ребенок с инвалидностью, который никогда не сможет жить самостоятельно. Нужно ли настраивать его брата (или сестру) на то, что во взрослом возрасте ему (ей) придется взять на себя заботу о больном брате?

Я знаю одну семью: мама, дочка, сын. Умной и красивой дочери тринадцать лет. Умному и красивому сыну — десять. Только он не видит и не слышит с рождения. Их умная и красивая мама говорит: «Нет, я никогда не буду заставлять дочку, чтобы она положила свою жизнь на брата. Если она захочет ему помогать, я буду очень рада. Но не стану заставлять!»

Я уверена, дочка захочет. Она искренне любит младшего, отлично знает дактильный язык (это общение через прикосновение к ладони). Фактически в свои тринадцать лет она — профессиональный тьютор, а то и дефектолог.

Но это ведь мамина заслуга в том, что сестра любит брата: она не заставляла дочку, она так выстраивала ежедневную жизнь семьи, что забота о брате стала ее частью.

Никто ни в чем не виноват — так сложилось. Больной ребенок — это не только проблема, но еще и возможность дать свою любовь, проявить

свои лучшие качества… Вы замечали, как много людей счастливы в служении тем, кому плохо? Кто болен, слаб, немощен? Они чувствуют себя реально нужными!

Ели же вы чувствуете, что ваш здоровый ребенок мог бы сделать отличную карьеру, — пусть делает. Потом, когда придет необходимость, он наймет для больного брата или сестры лучших сиделок, создаст такие условия, в которых тому будет максимально комфортно. Он будет понимать: кроме всех рабочих задач у него есть еще один проект — крайне важный. Это забота о больном брате (или сестре).

А сами родители? Когда они постареют, разве не станут объектом заботы и любви детей? На меня косо смотрят, когда я говорю: «Если родители живут в плохих домах престарелых и у них есть взрослые дети — значит, они не сумели создать близких отношений с детьми, и это уже их вина». Хорошие люди не обрекают своих мам и пап на нищенское существование, на тяжелые условия жизни. Они нанимают сиделок или везут родителей в высококачественные загородные дома престарелых (не со всеми людьми легко ужиться в одной квартире, порой болезнь полностью разрушает личность). Да, это намного дороже. Но ведь речь идет о родителях!

Проблема № 9

Старший ребенок страстно мечтает о собаке, а у младшего аллергия на собачью шерсть. Как объяснить эту ситуацию, чтобы старший не возненавидел младшего?

Аллергия одного члена семьи — это всегда проблема для семьи в целом. Мама вынуждена исключать из рациона ребенка продукты, которые ему нельзя. Детей не водят вместе в те места, где у одного из них может случиться приступ, например в цирк или зоопарк.

И, конечно, мечта о собаке — это очень серьезная мечта.

Я имею все основания быть благодарной дочерью. У меня было счастливое детство. Мало какие родители всю зиму копили деньги на отпуск, чтобы исполнить потом все «хочу» своего ребенка; мало кто из родителей был настолько заинтересован в своих детях…

У меня была мечта о собаке. А у моей мамы — астма.

Это оказался очень жесткий эксперимент: в ту пору не делали никаких проверок на аллергены. И мама сказала: «Ну что ж, просто буду почаще дышать ингалятором». Она увидела: моя мечта превратилась в страсть, я засыпала с мыслью о собаке и просыпалась с ней же.

Мы взяли совершенно шерстяного щенка — западносибирскую лайку. Он вырос в большую (выше всех стандартов породы) лохматую умную собаку.

К великому счастью, мамина аллергия оказалась не «собачьего» происхождения, но я потом часто думала: как они с папой решились?

Ведь появление собаки действительно могло спровоцировать у мамы приступ. И мама действительно не стала бы возвращать собаку назад.

Что делать, когда один ребенок хочет собаку, а у второго аллергия? Сделать проверку: крайне редко случается такое, когда аллергия возникает на все породы разом. Кинология сделала собак настолько разными, даже сложно поверить, что все они относятся к одному виду. И эта «разность» касается не только внешнего вида, но и, скажем так, «биохимического состава» животных (надеюсь, биологи не будут возмущаться, что я так вольно обхожусь с терминами).

Причем нет никакой зависимости между волосатостью породы и ее аллергенностью. Я знаю девушку, которая страстно мечтала о собаках, но из-за аллергии могла лишь рисовать их, и то по памяти, а не с натуры. Но она не сдавалась, общалась с собаками самых разных пород — и внезапно обнаружила, что на лохматых шпицев ее организм не дает аллергической реакции. Она тут же купила щенка — и вся семья счастлива: наконец-то у них тоже появилась собака.

Конечно, проще сказать детям: «Нет, нам собака противопоказана», — и не заниматься проблемой. Но, будьте уверены, этой фразой вы сообщаете другое: «Мне неинтересно заниматься твоими проблемами».

Потому что желание иметь собаку — это не желание иметь игрушку/конфету/мобильник. Девочек-подростков, как правило, к такой мысли подводит зарождающийся материнский инстинкт, они мечтают о собаках так страстно, как 25–35-летняя женщина может мечтать о ребенке. А мальчикам собака нужна как верный друг, как «человек», которому можно доверять.

И даже если вы понимаете, что аллергия одного из детей распространяется на все породы собак, постарайтесь найти выход. Заведите другое животное — но только не из тех, что живут совсем недолго.

Мой Сын Психолог живет в США, снимает жилье. По договору аренды в доме запрещено заводить собаку или кошку — поэтому он купил для дочки ящерку-дракончика (я уже писала об этом выше). Конечно, девочка хотела собаку — но надо видеть, как сильно она полюбила эту ящерицу. Она с удовольствием кормит дракончика сверчками, и, кажется, тот отвечает ей взаимностью.

Проблема № 10

Младшая, 13-летняя сестра влюбилась в бойфренда старшей, 16-летней, и пытается завоевать его расположение

Младшая — давно уже не младшая. Она с рождения росла со старшей сестрой, ей, по ее собственным ощущениям, тоже уже шестнадцать лет. С бойфрендом сестры она ведет себя как влюбленная девушка:

кокетничает, строит глазки, готовит к его приходу особое печенье, которое мальчик очень любит. Она вступает с сестрой в прямую конкуренцию — и сестру это, конечно, не может радовать.

Мужчины, кстати, нередко пользуются такой ситуацией: все знают, как страдала Наталья Гончарова из-за романа Пушкина с ее сестрой, как мучилась Фрида Кало из-за интрижки Диего Риверы, мужа, с ее сестрой…

Словом, это повод для разговора и с младшей, и со старшей дочерью. Но с каждой отдельно. И очень хорошо, если беседу эту будет вести папа. Вообще разговоры о любви лучше вести родителю противоположного пола.

Отец — мужчина, и он сможет разобрать ситуацию с точки зрения мужчины. Именно это и нужно влюбленной девочке.

Любовь сильна. Особенно первая — по эмоциональному накалу она перебивает все остальное, человек не видит и не слышит никого, кроме объекта своей любви. Пожалуй, правы люди, которые говорят, что любовь — это болезнь. Человек ведь и правда не владеет собой.

Что делать? Стараться, чтобы бойфренд старшей сестры не так часто приходил в дом, — и в школе тоже всячески избегать контакта младшей с ним (если такое возможно). Но не надеяться, что это заметно снизит накал страстей у младшей: она будет бесконечно проверять странички мальчика в соцсетях.

Важно много говорить с младшей, объяснять ей: обида, которую она наносит чувствам старшей сестры, не забывается. Любовь к парню может пройти. А вот обида сестры — нет. Соперничество в любовной сфере может навсегда разрушить их отношения именно как сестер. Рассказывайте дочерям истории — про знакомых, дальних родственников, читайте книги и о том, как сестры поссорились из-за мужчины и не смогли восстановить отношения, и, напротив, о том, как любовь сестер друг к другу смогла преодолеть все преграды.

V

Дети выросли

Остаться вдвоем и видеть выросших детей в соцсетях чаще, чем в своей квартире…

Многие пары не ожидают, что это настолько сложно. А между тем «снова вдвоем» — это серьезное испытание.

Меняется формат отношений. Если до этого вы были папой и мамой, то теперь вы снова муж и жена, как в те времена, когда у вас не было детей. Но двадцать лет назад вы были молоды и влюблены. А сейчас вы знаете друг друга слишком хорошо. И уже слегка устали друг от друга. И маме остро не хватает дочки, папе — сына (а может, наоборот — у всех по-разному). Пустота. Вот что чувствуют родители, когда самый младший их ребенок уходит во взрослую жизнь.

Не секрет: чаще всего разводы случаются в течение первого десятилетия после свадьбы. И еще один пик разводов — после того, как супруги отпразднуют двадцать или двадцать пять лет совместной жизни. Оказавшись вдвоем в квартире, люди вдруг понимают, что они чужие и их долгие годы соединяли только дети.

Маленькие дети тяжело переносят разводы родителей. Но и взрослым детям нелегко. На своем горьком опыте я знаю, как это тяжело: думать, кого позвать на день рождения ребенка — бабушку или дедушку. Когда тот, кто не был приглашен на общий праздник, приходит поздравить внука или внучку на следующий день, получаются «черствые именины».

С другой стороны, к чему клеить разбитое? Не всегда это получается. И хорошо бы, когда мы растим детей, понимать: совсем недалек тот день, когда мы останемся вдвоем. Более того, надо выбирать в жены и мужья людей, с которыми хочется (не страшно — выбирайте, как вам ближе) стариться.

Однажды на сапфировой свадьбе моих одноклассников муж прочел жене стихи собственного сочинения. Там были такие строки: «Мы наконец опять вдвоем!» Они прозвучали так искренне, так честно, что стало понятно: его любовь к жене всегда была приоритетом жизни. Он прекрасный отец, с большим удовольствием растил детей, но мечта остаться вдвоем была всегда. И вот они все сделали: всех вырастили, всех выучили. Они очень близки с детьми и внуками… Но наконец вдвоем! Я видела лица гостей: многие позавидовали. Такому трудно не позавидовать!

О том, чтобы хорошо было и с детьми, и вдвоем, нужно заботиться заранее.

У нас рано ушли из родительского дома обе дочери: старшая вышла замуж (в первый раз) в восемнадцать лет, а младшая сначала уехала на год на учебу в Америку в девятнадцать лет, а после возвращения через год тоже вышла замуж. Обе сразу стали жить отдельно.

Сын по окончании института иностранных языков поехал в Америку работать, ему был двадцать один год. Неожиданной новой проблемой с этого момента для меня стали завтраки на двоих: я по привычке готовила много, а муж страшно сердился. Он, переживший голодное детство, не умеет выбрасывать еду. Но что делать? Я созывала толпу друзей на подмогу. А потом однажды поменяла все

кастрюли и сковородки на маленькие. Я признала: мы остались вдвоем.

Но чтобы не было так больно, тут же купила кастрюлю на семь литров — для семейного борща на даче.

Глава 13

Дети выбирают партнеров

В детстве я очень любила слушать радио. И однажды — жаль, не помню фамилию автора передачи — транслировали интервью с матерью-героиней. Кажется, она была Герой Соцтруда или знатная доярка… Интервьюер пытал ее каверзными вопросами, но героиня оказалась очень умной женщиной. И в ответ на вопрос «А как вы уживаетесь со всеми своими зятьями и невестками? Неужели они все вам нравятся?» сказала: «Так это же просто: надо всегда вставать на сторону невестки или зятя. И тогда все будут довольны. Во-первых, детям будет приятно: их жены-мужья нравятся матери. Во-вторых, зятьям и невесткам приятно, что я их поддерживаю. А в-третьих, зятья-невестки подумают: “А может, я в чем-то не прав?” Это когда на тебя кричат, ты встаешь в оборону, а когда хвалят, сам готов сказать: “Да не такое уж я золото!”»

Это правда: если вы заставляете человека держать оборону, он перестает слышать ваши слова. Точнее, весь его мозг работает на то, чтобы парировать уколы вашей критики. А когда хвалите, он сам может признать свою вину.

Я была совсем маленькой, когда услышала эту передачу, но твердо решила: стану поступать так же. Правда, когда пришло время моим детям влюбляться и уходить из семьи, оказалось, что следовать этому принципу очень непросто.

И до сих пор миллионы мам и пап терзают одни и те же страхи: *«Они не пара»; «Он (она) плохо влияет на моего ребенка»; «Мы им будем не нужны».*

«Они не пара»

Когда у моих дочерей стали появляться кавалеры, возникло полное ощущение: «Хороших мальчиков нет». Правда, у меня был еще и сын — и когда он вырос, оказалось, что нет хороших девочек.

Впрочем, сразу после утверждения «хороших мальчиков нет» я задавала себе вопрос: «А твой мальчик?» А после утверждения «хороших девочек нет» спрашивала себя: «А твои девочки?»

Логический тупик.

Очень трудно принять любовь твоего ребенка к другому человеку. Принятие продирается через чудовищные заросли ревности и уверенности, что твой ребенок — самый лучший и ему должны достаться только принцы (или принцессы).

Причем вкусы у нас с детьми могут быть разные. Например, девочка выросла в семье, где в мужчинах высоко ценится ум. Она приводит мальчика, который по своей воле не прочел ни одной серьезной книги. Или мальчик вырос в семье, где главным достоинством женщины считалось умение вести хозяйство, готовить и шить. Он приводит девочку, которая готовить не умеет и не собирается учиться.

Есть очень хороший анекдот: женщина женила сына, выдала дочку замуж, те разъехались по другим городам, и через какое-то время мама поехала навестить детей. Пожила у сына, пожила у дочери, вернулась.

— Как дочке повезло! — рассказывает подругам. — Сидит как королевишна. Муж вокруг нее и так, и сяк, и с детишками-то он возится, и деньги зарабатывает, и сама она обута-одета. Сразу видно: любовь и счастье в семье.

— А сын? Сын как? — спрашивают подруги.

— А за сына душа болит, — причитает мать. — Такую мегеру в жены взял! Он уж вокруг нее и так, и сяк, и с детишками возится, и деньги зарабатывает, и сама она обута-одета, — нет, сидит себе как королевишна!

Понятно, что обе семьи счастливы — это определенная модель, в которой жена совсем не просто так «королевишна». Но мать зачастую оценивает семью детей не по принципу «счастливая ли семья?», а по принципу «хорошо ли живется моему ребенку?».

А нужно полюбить тех, кого любит ребенок. Полюбить его выбор.

Это трудно — глядеть на парня глазами вашей дочери. Потому что у вас другие глаза. Но приглядитесь к нему повнимательнее, поговорите с ним, постарайтесь понять — и принять. Это не ваш выбор. Но вы не имеете права на него влиять.

На моих глазах из-за родителей рушились судьбы людей. В наше время никаких съемных или покупных квартир и никаких ипотек не было. Поэтому даже для того, чтобы заняться сексом с желанным партнером, приходилось жениться и жить вместе с родителями. А для этого требовалось получить их одобрение.

У нас на курсе училась невероятно красивая девушка. У нее была такая же любовь — невероятная, взаимная, счастливая. Они не могли расстаться, а мы любовались на них. Было видно, что они идеально подходят друг другу. Родители сказали: «Рано. Тебе надо доучиться. В принципе, мы не против, но сначала диплом, а потом — любовь». И начали девушку очень жестко контролировать. Парня в дом не допускали, ее из дома не выпускали: только на лекции, потом срочно домой. Мама караулит.

У этой истории нет счастливого конца. Они расстались, он женился, она десять лет была одна. Потом случайно встретились: у него жена и дети, у нее — работа и кошка. Их роман снова вспыхнул, она стала любовницей женатого мужчины… Но он уже не смог уйти от детей. И тогда она волевым усилием разорвала отношения.

Уже в возрасте она вышла замуж, родила ребенка, но… разрушенное счастье уже ничем не вернешь.

Да, им было — одной восемнадцать лет, другому двадцать. Да, наверное, рано жениться. Но худшее, что родители могли сделать, — сломать их отношения. Они сломали.

Мне было восемнадцать, когда я вышла замуж. Мы жили с родителями в трехкомнатной квартире, и там же жили мой брат, больная бабушка… Когда

я объявила родителям, что мы решили пожениться, папа спросил: «А почему ты хочешь сократить себе молодость?» Я не поняла вопроса — куда денется моя молодость от того, что я выйду замуж? Она останется со мной!

Но мне никто не говорил «нет». Старшего брата выселили на кухню на раскладушку — иначе некуда было селить моего мужа, — и я бесконечно благодарна моим родителям за то, что они ни словом не помешали нашему счастью. Да, жить вместе трудно. Да, жить нужно отдельно. Но об этом мы уже говорили в другой главе. А в нашей ситуации выбора не было.

Конечно, порой выбор сына или дочки бывает таким неожиданным, что родителям приходится собирать всю волю в кулак, чтобы как минимум продемонстрировать нейтральное отношение. Бывает, что сын женится на девушке с плохой репутацией — и все подруги рассказывают матери, с кем она была, кем слыла, чем прославилась в микрорайоне.

И умная мать думает: «Ну это же правда, я же сама знаю! Ну почему в царской России выросших мальчиков специально водили в “особые заведения”, где их учили науке любви — и у них уже не было эйфории от первого секса? Почему ж я своего-то так берегла?» Что делать теперь? Ничего не делать. Дать пройти весь этот путь самому. Пусть он либо сам проживет свою ошибку, либо… вы вдруг поймете, что сын и его избранница — счастливая семья. Так тоже бывает, поверьте.

Но говорить гадости в глаза и за глаза, отказывать в помощи, выгонять из дома — нет. Единственное, чего вы этим добьетесь, — разрыва отношений с собственным ребенком. У меня есть молодая подруга: она три года не разговаривала с родителями. Точнее, они вынудили ее с ними не разговаривать. Когда она вышла замуж во второй раз, те стали высказывать ей столько гадостей о ее муже, что она сказала: «Хватит, я больше не буду это слушать».

Потом, когда родился ребенок, родители начали общаться с ней… но не с ним. Если приглашали ее к себе, то только с ребенком, без мужа.

Вообще родители, которые публично обсуждают недостатки избранника или избранницы своего ребенка и говорят: «Нет, он (она) тебе не пара и не приходите к нам вдвоем», достигают обратного эффекта — сильно укрепляют семью своего ребенка: молодые люди объединяются в противостоянии старшим. Но нужно ли это родителям?

Даже если выбор совсем сложно принять. Например, жена намного старше мужа — к этому до сих пор сложно относятся. Или у нее есть дети от первого брака (и вам нужно относиться к ним как к своим внукам… или не как к своим? А если в браке появятся общие дети, вы будете к одним относиться так, а к другим — по-другому?). Или избранник другой расы (а для вас это критично)… Помню, однажды я случайно увидела, как моя Дочь Профессор и ее муж (напомню, он индиец) устроились на дневной отдых на диване вместе. Они спали — их руки были вместе, и пальцы сплетены. Одна черная рука, другая — белая. Это был такой инь-ян, такая гармония, такое счастье… Я залюбовалась.

Не принять выбор своего ребенка — все равно что разрушить лестницу,

на которой вы стоите. Вы рухнете вниз. И неизвестно, подниметесь ли.

В конце концов, если молодые действительно «не пара», они разберутся с этим сами. Сказать ребенку о том, что вы никогда не одобряли его выбор, можно лишь после того, как он сам примет решение о разводе. Ребенок, конечно, может спросить: «А почему ты не говорил(-а) мне об этом раньше?!» И вы ответите: «Это был твой выбор, и я должен(-на) был(-а) тебя поддерживать, я не имел(-а) права тебе мешать».

«Он (она) плохо влияет на моего ребенка»

Молодая теща была в ужасе: ее дочь пьет! И пьет, разумеется, из-за мужа, который вот-вот сделает из девочки алкоголичку. При ближайшем рассмотрении выяснилось: теща, которая сама выпивала бокал шампанского на Новый год и бокал вина на 8 Марта, все остальные случаи «винопития» приравнивала к алкоголизму. А молодые люди оказались всего лишь ценителями хорошего вина, ни разу в жизни не испытавшими банального похмелья.

Еще одна — теперь уже свекровь — ужасно перепугалась, когда увидела в доме сына бар, где стояли и виски, и водка, и коньяк, и разные сорта вина. «Зачем им это?! Они что, пьют?» — ужасалась женщина. Опять же выяснилось, что жена ее сына — девушка запасливая и предпочитает иметь под рукой большой ассортимент алкогольных напитков, чтобы во время семейных праздников каждый из гостей мог налить себе то, к чему привык.

Вообще современная молодежь демонстрирует равнодушие к алкоголю: студенческие оргии, кажется, остались в далеких уже 90-х годах. Поэтому, даже если кажется, что избранник вашего ребенка плохо на него влияет, десять раз убедитесь в том, что вам не померещилось.

По сути, есть только три повода решить, что сына или дочку надо спасать. Это наркотики, алкоголизм (настоящий, а не «бутылка вина на двоих») и секта. Вот тут за ребенка надо драться.

Все другие опасения, как правило, подсказывает воспаленная ревность и нежелание смириться с тем, что ребенок — другой и ценности, ориентиры, цели у него тоже другие.

Так что, прежде чем бросаться спасать, убедитесь, что это действительно требуется. Разговаривайте с сыном или дочерью. Делайте так, чтобы перед вами не закрывали двери. Оставайтесь другом. Но, пожалуйста, поймите — это уже не ваша жизнь. Это их собственная жизнь и их собственные ошибки. Вы совершали свои — дайте им совершить свои. Удивительно, почему мы считаем, что даже семья наших детей — это поле для нашей деятельности. Вовсе нет! Семья детей — закрытая от нас территория. И если они строят свою жизнь не так, как нам хочется, это вовсе не упрек нам. Просто они строят жизнь как им хочется с тем, кого сами выбрали, и имеют на это полное право!

Вам нравятся рыбалка и походы — а ваш сын, став взрослым, ездит по европейским столицам и даже смотреть не хочет в сторону палаток. «Но

ты же так любил походы в детстве!» — «А сейчас люблю путешествовать на самолете». И что в этом плохого? Но вы возмущаетесь: «Это молодая жена тебя к таким поездкам приучила!» А какой смысл?

Наш взгляд на избранника дочери или избранницу сына всегда искажен пристрастностью недоверия. Мы всегда видим в ее (его) глазу соринку, не замечая бревна в глазу собственного ребенка. Признайтесь: вы же уверены, что у сына или дочки нет недостатков?

Я думаю, с моими детьми жить непросто — причем с каждым по-своему. И это нормально. Думаю, и ваши дети не ангелы. Потому что ангелов среди нас не бывает.

Я продолжаю искать и нахожу огромное количество поводов для восхищения невесткой и двумя зятьями. И убеждаюсь в мудрости той самой многодетной умной женщины. Мои дети особенно счастливы, когда я хвалю их «половинок». Хвалю искренне! Иначе слова не имеют никакого смысла.

«Мы им будем не нужны»

Влюбленные люди опасны для общества. Они настолько зациклены друг на друге, что перестают видеть происходящее вокруг. В том числе и своих родителей. Но влюбленность, какой бы она сильной ни была, проходит. А любовь остается.

Так что опасения родителей «мы им будем не нужны» имеют свои основания, но лишь на определенном этапе отношений молодых. Да, в эйфории чувств влюбленные могут забыть обо всем, даже о днях рождения родителей. Это бывает очень обидно — влюбленные дети начисто забывают о семейных традициях. У мамы день рождения — а сын не только не приехал, но даже не позвонил. Может, забыл, может, счел этот факт несущественным: у мамы столько подруг, наверняка она позвала их. Зачем там быть еще и сыну? А она не звала. Ей хотелось увидеться с сыном и поговорить с ним. Хотелось, чтобы все было как прежде — хотя бы в ее день рождения.

Помните семейную ценность — «родители тоже люди»? Если вам действительно очень важно видеть на своем дне рождения детей — скажите им об этом. Не мимоходом, а глядя в глаза, серьезно. Ну а случился у ваших взрослых детей форс-мажор (заболел ребенок или срочно вызвали на работу) — перенесите торжество, договоритесь встретиться в кафе, отметить там: ваш взрослый сын это наверняка оценит. Традиции остаются таковыми, только пока их соблюдают по доброй воле. Когда они превращаются в догму, они могут вызвать отрицание.

И понятно, что придирками: «Раньше ты всегда приезжал на мой день рождения, а теперь нет!» — ничего не починишь. Я знаю маменькиных сынков, которые не то что о дне рождения не забудут — они по первому зову любимой мамочки побегут ей и за молоком, и за хлебом и будут делать ей массаж, как только она попросит. Так воспитаны эти мальчики, что мама остается их главной женщиной до конца жизни. Женам этих мальчиков не

позавидуешь… если у них вообще появляются жены.

Далеко не каждая женщина соглашается быть второй по значимости для своего мужа. Тех, кто смиряется с таким положением, вряд ли сочтешь счастливыми. Да и семью маменькиного сынка не назовешь полноценной.

Ну а раз уж мы не растили маменькиных сынков и папенькиных дочек, то, соответственно, принимаем самостоятельность взрослых детей как свою заслугу. Это и правда наш орден. И не нужно пытаться делать микс: «пусть дети, с одной стороны, будут самостоятельными, а с другой — чтобы по первому зову к ноге!» Не получится.

Конечно, взрослые дети отдаляются от родителей. Конечно, это правильно. Но нужно сохранять тот канал связи, что у вас есть. Скажите себе честно: для чего вы нужны своим детям? Ведь вы знаете это! Если вы нужны им только как источник денег, то близких отношений сохранить не удастся. Это очень ненадежный канал связи, и к тому же обидный. Но даже и он — хорошо, если есть. Почему не подарить ребенку дорогой подарок, когда он ждет и умеет этому подарку радоваться?

Но лучше, когда канал связи эмоциональный. Дочь любит обсуждать с вами свои наряды и походы по магазинам — чудесно! Но при этом (все как с подростками!) поймите, какие у детей мотивы общаться с вами. И если вы точно уловите эти мотивы, тогда ваше общение станет по-настоящему полноценным. Оно не будет навязанным вами или основываться на чувстве долга и прочих высокоморальных ценностях молодого строителя коммунизма.

Кому-то нужна поддержка словом. Кому-то надо организовать небольшой побег от бытовых хлопот. Тогда принимайте взрослого ребенка у себя дома, кормите-поите, но потом возвращайте в семью! Ваш дом может быть местом релакса — но не альтернативой семье.

А кому-то нужен товарищ по хобби. Мой зять любит кататься на лыжах вместе с моим мужем — они всячески подстраивают свои графики, чтобы отправиться на трассу вместе. И мы все, конечно, поддерживаем их хобби.

А может, вашим детям нужна помощь с внуками? Поймите, почему вы важны им. И вы увидите: да, вы действительно важны. И по вас скучают!

Итак, мы обсудили три типичных страха хороших родителей в тот момент, когда сын (дочь) находит себе пару.

- Они не пара.
- Он (она) плохо влияет на моего ребенка.
- Мы им не нужны.

Подумайте над каждым из этих тезисов. Вспомните себя в тот момент, когда вы отделились от родителей.

А теперь разберем житейские ситуации.

Проблема № 1

Теща, имея ключи от квартиры дочери и ее мужа, забежала днем за забытым зонтиком. Она была уверена, что дома никого нет, но внезапно увидела зятя и незнакомую девушку — в самой что ни на есть пикантной ситуации. Рассказывать ли об этом дочери? Говорить ли с зятем?

Помните, как в фильме «Москва слезам не верит» герой Табакова испугался прихода тещи? Ну вот, теща пришла. Думаю, если не стоит вопрос о разводе, рассказывать дочери об этом не нужно. Более того: я даже допускаю, что она все знает — но решила принять это как факт семейной жизни. Никто не идеален, и ее муж периодически «гуляет». И она готова с этим смириться. Кто-то бывает не готов, кто-то — да. Поэтому ваше решение открыть дочери глаза существенно усложнит и ее жизнь, и ваши отношения.

Так что извинитесь и выйдите из квартиры. И всегда звоните и предварительно согласовывайте время своих визитов. Даже если у вас есть ключи от квартиры взрослых детей, это их территория.

Проблема № 2

После ссоры с мужем взрослая дочь пришла к родителям: жаловалась на супруга, говорила о разводе. Через несколько дней молодые помирились, она уехала — а родителям эта история не дает покоя, они стали по-другому относиться к зятю

Дом родителей — первая пристань для взрослых детей. Поздравьте себя, что после ссоры дочка пошла именно к вам, а не к подружкам. Значит, вам удалось сохранить с ней близкие отношения — и это, безусловно, ваша заслуга.

Но нужно понимать, что в новой ситуации вы — «хостел», а точнее, «пятизвездочная гостиница». Место, где вкусно кормят, где слушают, сочувствуют… но из которого через три-четыре дня уезжают.

И место, где не лезут в душу и не спрашивают больше, чем человек говорит. Пока нет официального свидетельства о разводе, старайтесь понять, в чем не прав ваш ребенок и в чем прав его партнер. Сочувствуя сыну или дочке, говорите о том, что зять или невестка вам нравится, перечисляйте, в чем он или она хороши. Любая похвала «другой стороны» (даже в такой ситуации) — всегда плюс вам и радость вашему ребенку. Прекращать хвалить можно, лишь когда развод уже состоялся. Но вы всегда почувствуете этот момент сами. Его невозможно ни с чем спутать. Люди просто перестают быть вместе — даже если официально они еще скреплены узами брака.

Но бывает и иначе: дочка или сын, почувствовав приятность момента, начинают при любой размолвке собирать чемодан — и «к маме!». Я знаю таких людей — они могут убегать из своей семьи

чуть ли не каждую неделю. И на месте их родителей я бы пресекала такое поведение. Форс-мажор, экстренный случай — безусловно, да. Но жить как челнок «от семьи к маме, от мамы к семье» — фактически это поведение ребенка, максимум подростка. Один из супругов встает в позицию вечного шантажиста: «Будешь плохо себя вести — убегу к маме и пожалуюсь ей!»

— Я приму тебя, если ты скажешь: «Да, наша семейная жизнь не удалась, мы разводимся». И тогда вместе будем думать, как быть и как жить, — можно сказать сыну или дочке. — Но я не приму твои постоянные приезды-отъезды, они выглядят как капризы и вредят и твоим отношениям, и нашим.

Вспомните принцип «родители тоже люди»: от каждого такого «визита с корвалолом» у родителей возникает масса переживаний. У них был размеренный быт со своими привычками, друзьями, ужинами и сериалами. И вдруг как снег на голову — дочь в истерике или сын, мрачно меряющий ногами свою детскую комнату и вздыхающий на старом диванчике. Какой тут быт, какие сериалы!

Взрослые дети должны понимать: родители сделали для них все что могли, а теперь живут своей жизнью. И это даже можно сказать вслух — но в подходящий момент, а не в то время, когда на пороге вашей квартиры стоит залитый слезами и обидой ребенок.

Проблема № 3

Один из родителей сильно болеет — и дочь, ответственная и добрая девушка, фактически бросает собственную семью, приезжая с утра до ночи ухаживать за больным родителем

Очень хочется, чтобы во время болезни рядом с нами были самые близкие люди, в первую очередь дети. И если ситуация острая, но конечная: операция, перелом — что-то, что имеет границы длительности, и они не слишком велики, конечно, вы вправе рассчитывать на то, что сын или дочка будут за вами ухаживать. Это форс-мажор, во время которого семья переходит на «особый режим» существования. Один из супругов почти полностью берет на себя детей и быт, второй уезжает помогать родителям.

Но форс-мажор не может быть хроническим. А болезни, к сожалению, могут. И если вы понимаете: помощь будет вам требоваться не неделю-месяц, а долгие годы, — не используйте в качестве сиделок детей, даже если они сами предлагают свои услуги.

Ваши зять или невестка первое время будут адекватно воспринимать ситуацию, когда окажутся практически без второй половины. Но — лишь первое время. Потом в их семье непременно будут возникать ссоры, конфликты, обиды… даже лучший на свете мужчина и лучшая женщина имеют небезграничный запас терпения. И оно может кончиться, а вы —

стать причиной распада семьи вашего ребенка. Пусть сам он никогда вам об этом не скажет, факт останется фактом.

Проблема долгого ухода за больным человеком решается деньгами и наймом сиделки. И вот тут дети могут помочь. Вы вправе попросить их о финансовой поддержке и безусловно можете ее принять.

Отучайте детей проводить с вами слишком много времени, даже когда вы больны — как ни странно это звучит.

Помните, что у них своя семья. И они там нужнее!

Проблема № 4

Взрослая дочь живет в своей квартире, материально не зависит от родителей, но то и дело приводит маме и папе все новых бойфрендов — «на смотрины». Принимать ли их или попросить дочь, чтобы она приводила в родительскую квартиру молодых людей лишь в том случае, если уже всерьез задумалась о свадьбе?

Во-первых, примите поздравления: дочь вам доверяет. Поход к родителям с бойфрендом — серьезный шаг, далеко не каждый взрослый человек делает его легко и непринужденно. То, что она хочет посмотреть на своего избранника вашими глазами, — честь для вас и определенный риск для самой девушки: не каждый молодой человек согласится пойти на смотрины «к теще» на второй день после знакомства.

Во-вторых, не отказывайтесь участвовать в смотринах, даже если ради этого вам приходится корректировать свои планы. Возможно, дочь не уверена в своем выборе, и ей нужны подтверждения. Может быть, она привыкла делиться с вами своей радостью, и ей просто хочется показать вам очередного избранника — она влюблена, и ей важно, чтобы вы разделили ее эйфорию.

Да, у вас такой период, когда вы становитесь членами жюри и экспертами по бойфрендам. В приватном разговоре с дочкой можно даже посмеяться над социальной ролью, которую она вам навязывает. И задавайте парням вопросы. Раз уж их привели к вам поговорить, говорите.

Но при этом относитесь к ситуации чуть отстраненно, не бросаясь готовиться к свадьбе всякий раз, когда слышите в трубке дочкино: «Алло, мам, у меня новый парень. Я хочу тебя с ним познакомить!»

В конце концов, быть экспертом по дочкиным бойфрендам намного приятнее, чем получить СМС: «Мам, привет, я вышла замуж за Диму — ты его не знаешь».

Проблема № 5

Молодая жена сына в глаза грубит его маме и папе. При этом сам сын смотрит на жену влюбленными глазами. Нужно ли родителям

налаживать отношения с невесткой или лучше прекратить с ней общение?

Исходите из главного. А главное состоит в том, что ваш сын влюблен. Значит, отвечать хамством на хамство нельзя: это приведет лишь к новому витку обид.

А вот сократить время и периодичность свиданий — можно и нужно. И даже объяснить сыну: «Извини, мне неприятен стиль общения Маши. Поэтому мне бы не хотелось видеться с ней слишком часто».

Только, пожалуйста, не надо никаких ярлыков и обидных слов, никаких оценок. Любая отрицательная оценка, которую вы даете зятю или невестке, больно бьет по вашим отношениям с ребенком. Пожалуй, ничто так не запоминается и ничто не вызывает столько обиды, как родительское неодобрение того, кого ты любишь. Это очень больно!

Но бывает, что невестка или зять действительно ведут себя совершенно неподобающим образом. И тогда можно использовать тот же язык, что используют во многих семьях с подростками: язвительный, колкий, полный парадоксов, но при этом ироничный. Если вам сказали грубость, ответьте:

— Леночка, а напишите нам список слов, которые вы используете. А то вы их говорите, а мы даже не знаем, что ответить.

Но скажите это с улыбкой.

А вдруг она — от стеснения? А вдруг просто по-другому не умеет? А вдруг у них в семье было так принято и она даже не понимает, что грубит?

А еще лучше использовать «Я-сообщение», сказав:

— Леночка, мне очень сложно с вами разговаривать таким тоном. Я очень хочу, чтобы вы хорошо себя чувствовали у нас, и я хочу хорошо себя чувствовать в собственном доме. Давайте искать компромисс.

Проблема № 6

Родители подозревают, что муж дочки ее бьет. Нужно ли вмешиваться в ситуацию и как подтвердить или опровергнуть свои подозрения?

Если вы подозреваете неладное, а отношения у вас со взрослой дочерью вполне доверительные, нужно разговаривать. Это ваш ребенок — вы не простите себя, если с ним что-то произойдет. Человек, однажды поднявший руку на другого, будет так поступать и дальше. Что-то такое они испытывают в момент избиения, что заставляет их бить еще и еще.

Советуйтесь с хорошими психологами, читайте книги — но действуйте. Мы уже говорили: бывают ситуации-исключения, когда родители могут вмешиваться в жизнь взрослых детей. Если вы чувствуете, что ребенка спаивают, затягивают в секту, если есть подозрение, что его бьют, — не молчите и не надейтесь, что «само

рассосется».

Действуйте, но осторожно, продуманно, не нахрапом. Ваши дети — взрослые. Вы можете их защищать в экстремальных ситуациях, но не факт, что сможете защитить. Они будут кого-то встречать, попадать в какие-то ситуации, принимать какие-то решения. Лучшей защитой было бы воспитание самостоятельности, уверенности в себе и критичности мышления. Но это нужно делать еще до того, как ребенок дорастет до статуса совершеннолетнего.

Однажды мы в семье обсуждали, нужно ли включаться в жизнь детей, которые уже выросли, но еще не обзавелись своими семьями. И наши мнения разделились: половина голосовала за то, что дети сами принимают решения о выборе вуза, партнера и так далее, а вторая половина — за то, чтобы родители контролировали и выбор университета, и качество учебы в нем, и даже выбор второй половины. Я на стороне семейной свободы, но вполне допускаю и другие точки зрения.

Проблема № 7

Дети, став взрослыми, разъехались по другим городам — и общение с родителями фактически прервалось. На телефонные звонки они отвечают односложно, в гости приезжают неохотно, к себе не зовут

Очень распространенная история, к сожалению. Возможно, и вы редко ездили со своими детьми к их бабушкам-дедушкам, и для них непривычен сам факт тесного общения с родителями. Может быть, ваши дети выбрали нормы семьи, из которой происходят их избранники, — а там не приняты частые встречи.

Получается, вы не ссорились — но вы не общаетесь.

Внезапные приезды, ежедневные звонки, вытягивание клещами деталей семейной жизни совершенно не помогут вашему сближению — напротив, лишь оттолкнут детей.

Но вы можете завести традицию, выбрав обязательные дни для встреч. Например, ваш день рождения — и вся ваша семья неизменно собирается вместе за общим столом. Или Новый год — и снова вы все вместе в вашем доме.

Нельзя приезжать в гости к детям внезапно, но можно сказать им: «Мне хочется приехать к вам, посмотреть, как вы живете. Когда тебе будет удобно?» Никто не запретит и не откажет, только согласуйте. И поддерживайте отношения с детьми. Пусть даже они забывают — периодически напоминайте им о себе (кстати, в этом хорошо помогают социальные сети). Иначе вы можете отвыкнуть друг от друга. Я знаю такие семьи: люди вовсе не ссорились друг с другом. Просто в какой-то момент дети ушли в свою жизнь — и забыли, как это: звонить родителям. Скупые поздравления на Новый год и в день рождения,

редкие звонки, во время которых не знаешь даже, о чем говорить. Две чужие семьи хороших людей. А когда-то и минуты не могли провести друг без друга.

«Отрезанный ломоть» — фраза как раз про это. И особенно обидно, когда есть внуки, а они даже не знают своих бабушек и дедушек. Это неправильно — детям нужны бабушки-дедушки почти так же, как мама и папа. Поэтому я — за традиции. Они приучают видеться регулярно, они не требуют постоянных подтверждений. Они есть. И им следуют.

Против традиций очень трудно выступить. Посмотрите любой семейный фильм: муж и жена идут в гости к родителям на Рождество, Новый год или день рождения… Даже если не очень близки — все равно идут.

Словом, устанавливайте семейные традиции, ни в чем не упрекайте детей и старайтесь быть им полезными. Найдите ту нишу, которую вы можете занять. Поговорить? Подсказать с ведением хозяйства? Посидеть с внуками? Накормить вкусным обедом? Что угодно — только не навязывайте себя.

Проблема № 8

Дети не принимают подарки родителей, а приглашая маму и папу к себе в гости, селят их не у себя дома, а в гостинице неподалеку

Мама купила сыну свитер — тот отказался его забирать: «Я такое не ношу». Мама закатала десятки банок солений — дети демонстративно «забыли» их в родительском доме: «Мы такое не едим».

Нельзя делать подарки насильно. Тем самым вы ставите в неловкое положение и себя, и детей. Им сложно отказать вам в глаза, им жаль ваших потраченных усилий, времени, денег. Но они не могут носить то, что никак не сочетается с их стилем одежды. Они не хотят есть соленые огурцы, грибы и варенье: изменилось время, изменились вкусы и та пища, что кажется нам привычной. В результате одежда пылится на полках, холодильник занят банками, которые никто никогда не откроет… И вы сами видите: подарок не вызывает той радости, на которую вы рассчитывали. Это расстраивает вас, вы чувствуете досаду и обиду на детей. Зачем заставлять всех проходить через эти жернова негативных эмоций?

Признайте, что у детей другая еда и другие привычки, — и найдите способ выражать свою любовь иначе. Если же очень хочется поделиться плодами своего консервирования, делитесь! Но не с детьми, а с теми, кто оценит ваш подарок: соседями, знакомыми, коллегами. Подарки нужно дарить тем, кому они приносят радость.

Вообще проблема отцов и детей в современном российском обществе часто превращается в проблемы стыковки личных границ. Родители привыкли к тесному общению с детьми, а тем комфортен

режим большей автономии. Нередко родители обижаются, если дети, приглашая их в гости, снимают для них номер в отеле рядом с домом, но не селят в своей квартире.

Но взрослые дети ограждают свою территорию, свой мир — даже от близких. Причем зачастую именно исходя из заботы о близких. Совместное проживание автоматически повышает в разы вероятность ссор. Приехавшие родители из долгожданных гостей превращаются в раздражающий фактор: своим присутствием они не могут не изменить привычный порядок вещей. И если в советские годы границы человеческой личности были размыты и нарушались кем попало, то сейчас любое вторжение на личную территорию человека причиняет ему боль.

Признайтесь честно: зачастую самим родителям некомфортно в квартире детей. Они чувствуют, что невольно нарушают какие-то микроправила, принятые в семье, они теряются в поисках кастрюль, ложек, вилок (и опять же: готовить ли в семье сына? Или это обидит невестку? Миллион вопросов).

Поэтому, если дети арендовали номер в отеле и оплатили его, значит, они позаботились о комфорте — и своем, и родительском. И за это их можно только поблагодарить. Ничего нет в этом плохого. То, что мы все раньше жили гурьбой в коммунальной квартире, не означает, что детям нужно повторять наш опыт.

Проблема № 9

Мама, будучи в гостях у дочери, фотографировала дочку, зятя, внуков, а потом выложила их снимки в соцсетях. Нужно ли было согласовывать с детьми и их «половинками» фото и тексты своих постов, прежде чем их опубликовать?

Я уверена: нужно. Во-первых, соцсети — это площадка без границ, на которой нас видят и те, кто нам нравится, и те, перед кем нам вовсе не хотелось бы открывать свою жизнь. Во-вторых, к публичности все относятся по-разному — кто-то легко выкладывает в сеть десятки своих фотографий, для кого-то это некий момент преодоления себя. Неслучайно, даже когда на улице оператор снимает на камеру крупный план, он должен получить у человека разрешение на то, чтобы показать его в эфире. На Западе, чтобы показать идущих по улице людей, берут самый общий план — так, чтобы нельзя было рассмотреть ни одного лица.

И только на нашем советском телевидении можно было слышать за кадром текст про проституток — и при этом видеть крупным планом лица идущих по улице молодых девушек. Советский Союз не церемонился: мы могли брать любые кадры и накладывать на них любые слова. Никому не приходило в голову согласовывать с

родителями съемки их детей или брать разрешение на съемку у людей, лежащих в больнице.

Но если мы хотим сохранить хорошие отношения с детьми, нужно согласовывать с ними любое их упоминание в соцсетях.

Проблема № 10

Две семьи давно дружили между собой, и в результате дети выросли и поженились. Монтекки и Капулетти с точностью до наоборот. Но в молодой семье стали возникать конфликты — и родительские семьи тоже начали терять между собой дружбу

Я видела такую историю своими глазами. Она очень сложна: каждый из людей играет для других так много социальных ролей, что порой эти роли начинают противоречить друг другу.

Есть волшебный вопрос, который помогает распутать этот клубок. Звучит он так: «Что для вас в этих отношениях главное?» Думаю, двух разных ответов быть не может: главное — счастье детей.

Исходя из этого, продолжаем решать задачу: когда дети будут чувствовать себя счастливыми? Когда у них все хорошо друг с другом и когда они видят, что вы, родители, продолжаете дружить между собой так же весело и крепко, как раньше. А значит, постарайтесь сделать так, чтобы на вашу дружбу, которая складывалась годами и десятилетиями, отношения в семье детей никак не влияли.

Это сложно, но возможно. Не наступать в разговорах на болезненные темы и говорить больше о том, что радует вас всех: про ваше детство, про совместные походы или проекты, про политику даже (если ваши взгляды совпадают). Но не обсуждать жизнь детей — наложить на эту тему запрет. А в те дни, когда собираетесь вместе с детьми, устраивать исключительно праздники.

Детям очень приятно, что родители между собой дружат. Не лишайте их этой радости. Кстати, в той истории, что разворачивалась у меня на глазах, все закончилось хорошо. Отцы семейств, чувствуя, что дружба трещит по швам, встретились вдвоем и при поддержке некоторого количества высокоградусных напитков провели серьезный разговор.

— Если мы будем глубоко вникать в жизнь детей, все кругом разведутся, — сказали друг другу они. — Раз уж мы сидим в одной лодке, нужно грести в одну сторону.

С того момента они вернулись к своей студенческой дружбе, а про детей если и говорили, то иронично и спокойно, стараясь никак не оценивать их жизнь и поступки.

Глава 14

Пустое гнездо

Случается так, что семьи распадаются. Причем вовсе не из-за отсутствия любви: и муж, и жена любят друг друга, но каждый выражает свои чувства не так, как это привычно другому. Фактически они оказываются в роли иностранцев, говорящих об одном и том же, но на разных языках. Я писала уже об этом в главе, посвященной молодым семьям.

О языках любви полезно вспомнить и супругам, которые после того, как самый младший ребенок ушел в самостоятельную жизнь, вновь оказались в квартире одни.

В молодости вас могла удерживать страсть. В зрелости ее уже нет. Но ей на смену должно прийти нечто иное (об этом мы и поговорим в данной главе). А приходит далеко не всегда: люди после пятидесяти лет чаще предпочитают развестись, чем выстраивать свои отношения заново.

Пока у вас дети, вы живете их проблемами, их заботами и, даже если в супруге что-то не устраивает, не помышляете о разводе: слишком много всего придется менять, слишком больно расставание ударит по детям и вашему привычному укладу.

Когда дети взрослеют и уходят в свои семьи, их родители могут вдруг осознать: вдвоем они жить не хотят, не умеют и более того — им совсем не трудно развестись.

Да, придется делить имущество; но его уже достаточно для того, чтобы хватило обоим. А чего не хватает, то купят — благо в пятьдесят лет и муж, и жена могут вполне обеспечивать сами себя. Или муж обеспечит жену. И они прекрасно смогут жить поодиночке, встречаясь на днях рождения детей.

Можно пойти другим путем и постараться вновь стать крепкой семьей. Это реально — и каждый знает много семей, которые выдержали испытание «пустым гнездом» и лишь укрепили свой брак. Я сама уже рассказывала вам о них — но ни на одной странице книги не говорила, что сохранить семью будет легко.

Это трудно. И существуют обстоятельства вне нас. Если, например, муж потерял работу и вместо того, чтобы помогать жене, лишь попрекает ее тем, что она мало зарабатывает и много тратит, она может выдержать его придирки ради детей. Но совершенно точно не будет сдерживаться, когда дети уйдут во взрослую жизнь. А зачем?

Момент, когда вы спросите себя: «А зачем?» — наступит почти гарантированно. И вам нужно знать, что самим себе ответить.

Забавно: немало современных семей решают проблемы пустого гнезда неожиданным образом — они рожают еще одного ребенка. Старшие выросли, родители в 45–55 лет еще вполне молоды, медицина не стоит на месте. Если вы понимаете, что другого партнера в таком возрасте вы вряд ли найдете (в пятьдесят лет трудно начинать жизнь с новым

человеком — слишком много привычек уже сформировано, слишком трудно себя форматировать), а с вашим супругом у вас отлично удавался брак в формате «родители с детьми», то почему нет?

Мужчина способен к оплодотворению очень долго, женщины — много меньше, но есть технология сохранения яйцеклеток, есть суррогатные матери… Не знаю, как к этому относиться, но абсолютно уверена: с каждым годом в мире будет рождаться все больше и больше младенцев, чьих родителей еще совсем недавно назвали бы пенсионерами.

Словом, сегодня некоторые семьи эффект пустого гнезда побеждают тем, что заводят новых «птенцов». В конце концов, если муж и жена понимают, что они — отличная команда по выращиванию детей, почему бы им и не родить еще одного? Это гораздо лучше, чем отнимать внуков у молодых семей (такое тоже, увы, бывает: я была свидетелем тому, как молодые бабушки буквально вырывали у юных мам младенцев и растили их самостоятельно).

Но этот вариант подходит далеко не всем. Все-таки большая часть из нас в 45–55 лет не готова бесконечно возиться с ползунками и подгузниками и вместо детской площадки и зоопарка предпочитает ходить в театры и рестораны. И как жить?

Есть три рецепта счастливой жизни «после детей», и все они взяты из пяти языков любви. В возрасте, когда мы остаемся вдвоем, очень помогут: *совместное время; слова; забота и помощь.*

Совместное время

Традиции и правила, которые вас объединяют: очень важно установить их именно в момент опустения гнезда. Даже несмотря на то что жена хочет побыть с подружками, муж — встретиться с друзьями или просто в одиночку посидеть в интернете, нужно найти время, когда вы будете вместе.

Причем не просто так, а с удовольствием вместе. Ищите занятие, которое увлечет вас обоих. Наверняка вы найдете его не сразу: тот факт, что люди долго живут вместе, не означает, что у них много общих интересов и занятий. Более того, вы можете обнаружить, что не знаете вкусов друг друга. В хорошей семье многое крутится вокруг детей, а интересы родителей уходят на периферию — и те их порой просто никак не проявляют.

На помощь могут прийти сериалы — благо сейчас их очень много, на любой вкус. Но важно, чтобы сериал увлек вас обоих. Даже если муж любит боевики с кровью и дракой, а жена — сентиментальные истории, ищите тот, где будут сочетаться и первое, и второе. Уверяю вас: вы такой найдете. А возможно, остановитесь на третьем — юмористическом.

И в момент драк муж вполне может закрыть ладонью глаза жене, а еще лучше — поцеловать. Я намеренно не указывала в списке рецептов счастливой жизни все «тактильные истории», но знающие в курсе: после десятилетий совместной жизни прикосновение руки к руке может вызывать чувства сильнее, чем безумный секс в молодой страсти.

Природа так задумала: если вы прожили вместе долгое время и не потеряли уважения и искренней симпатии друг к другу, если вы понимаете, что ваш супруг — именно тот человек, с которым вы хотите вместе стариться, если вы не представляете себе жизни в одиночестве — вы можете иметь такой уровень близости, какой и не снился юным.

Вас минует то опьянение свободой, что случается порой у людей после пятидесяти лет, когда они вдруг бросаются делать то, что казалось страшным в двадцать. Но в пятьдесят лет примерять на себя поведение двадцатилетних… конечно, это можно делать. Только со стороны это выглядит достаточно нелепо. И все мы знаем таких «как будто молодых», на которых одинаково снисходительно смотрят и ровесники, и молодежь.

Наше семейное гнездо опустело довольно рано. Мне тогда было 49 лет. Мы с мужем оба работали, у обоих были друзья (не друзья семьи, а, скажем так, «профессиональные друзья» — те, с кем мы познакомились и общались по работе), свои привычки.

И нам пришлось создавать культуру жизни вдвоем. Я знаю семьи, которые живут «от детей до детей». В моменты, когда те уезжают, родительская семья словно впадает в анабиоз — и так до следующего приезда детей.

Чтобы этого не было, нужно проводить время в совместных делах и удовольствиях. Если вы сидите в одной комнате каждый в своем компьютере — это не время вместе (несмотря на то что расстояние между вами может измеряться сантиметрами). Если едете в одной машине на работу и при этом каждый думает о своем, это тоже не время вместе. И даже если идете по магазинам, где жена примеряет обновки, а муж тренирует терпение, это тоже не время вместе.

Вместе — это когда обоим одинаково хорошо, интересно, важно. Когда каждый включен и каждый хочет увидеть результат.

И еще. Время вместе священно. Если вы договорились провести вечер с сериалом, вкусным ужином и вином, нельзя возвращаться домой позднее позднего и говорить: «Да ничего страшного, завтра кино посмотрим».

Нет. Договорились — нужно держать обещание.

Слова

Казалось бы, о чем разговаривать? И так знаем друг друга как облупленных, понимаем с полуслова. Но попробуйте говорить — вы удивитесь, что с полуслова понимали совсем чуть-чуть, и то неправильно.

Спрашивайте, как прошел день, — и отвечайте не бесцветным «нормально», а полноценно. Желательно — рассказывайте так, чтобы вашему собеседнику было интересно слушать.

Интересуйтесь по утрам: как спал? Как спала? Пусть каждый из вас уже спит в собственной спальне, но «как спал?» — это важный вопрос. Он — показатель здоровья, настроения.

Спрашивайте, чем человек занят, о чем думает, над чем работает. В

некоторых семьях родители говорят исключительно о собственных детях: просто для них это единственная общая тема. Единственная! И больше никаких точек пересечения.

А хотелось бы, чтобы их стало больше.

Слова — это еще и комплименты. Особенно они важны женщинам в возрасте старше сорока пяти, и особенно по поводу их внешности. Зачастую даже перед мужем она начинает стесняться тех изменений во внешности, которые скрыть невозможно. И пусть она ходит в спортзал, к косметологу, следит за собой, — все равно возраст есть возраст.

Это нужно принять — а процесс принятия не всегда бывает простым. Женщины стареют раньше: нам есть за что упрекнуть природу, но, к сожалению, это единственное, что мы можем сделать.

Мужчине в такое время необходимо поддержать жену. Говорить ей, что она по-прежнему самая красивая, самая стройная, самая привлекательная. Точно так же, как он говорил ей это во время беременности, когда растущий живот перекрывал собой весь остальной мир.

Говорите комплименты. Интересуйтесь человеком — так, словно вы заново с ним знакомитесь. По большому счету так и есть: вы узнаете своего супруга заново. Вы знали друг друга молодыми и полными сил. Вы знали друг друга мамой и папой. И теперь вы узнаете друг друга мужем и женой. Тут, кстати, может возникнуть тот самый вопрос: «Зачем?»

Зачем жить с этим человеком, если можно расстаться друзьями и не тратить на него свои душевные силы? Подумайте: а будет ли вам хорошо в одиночку? Что случится после того, как первая эйфория пройдет? Конечно, есть шанс, что вы встретите свою вторую половину и создадите новую счастливую семью. Но шанс этот довольно призрачный.

У второй половины, как и у вас, возможно, будут свои дети. И совместные праздники с чужими детьми — это не так просто. К тому же новая «вторая половина» может оказаться носителем неких недостатков, которые вы совершенно в ней не предполагали.

Это от супруга, с которым прожили вместе тридцать лет, знаешь, чего ожидать, а тут ситуация «а этого кота я первый раз вижу», как говорил папа из мультфильма про Простоквашино.

Именно из совместных разговоров можно извлечь семейное счастье. Вы прошли вместе столько бурь, вырастили замечательных детей, возможно даже, дождались внуков… Ваш корабль прошел через все шторма и плывет теперь по тихим водам. Поищите — где те весла, которые помогут вам грести вместе? Говорите со своим партнером — вам откроется его новый мир. Интересный, глубокий, во многом близкий вам.

Да, могут появиться и новые проблемы, например сексуальные. И их тем более надо обсуждать, и это нормально. Если вы стеснялись говорить об этом в молодости, то теперь-то уж чего стесняться? Сексуальную жизнь можно наладить в любом возрасте. Вспомните: сначала вам приходилось прятаться от собственных родителей, потом — от маленьких детей, потом — от подростков. И вот наконец вы вдвоем! Пустая квартира, никого нет! Вы

дождались момента, когда можно заниматься сексом в любое время и на любой «громкости», без оглядки на то, что кто-то увидит или услышит.

Статистика свидетельствует: сексуальная удовлетворенность семейных пар в возрасте 45–60 лет выше, чем у молодых. Это говорит о многом!

Поэтому важно говорить и слушать. Слушать и говорить.

Знаю пары, которые в молодости были не очень дружны: они часто ругались, ссорились, каждый проводил время со своими друзьями. А в пожилом возрасте сильно сблизились. Стали ходить за ручку, всячески поддерживать друг друга. Вдруг оказалось, что им комфортно рядом. Что эффект пустого гнезда сработал на них, а не против них.

И случилось это потому, что они проводили время вместе. В каждой из таких семей были свои обряды. По утрам они всегда пили кофе вместе. На дачу всегда ездили вместе, и даже на огород тоже выходили вместе: он копает, она сажает. Сбор урожая вообще превращался в совместное таинство — это же была их общая победа!

Каждый день они в строго отведенное время ложились спать после обеда, а после пробуждения случался традиционный five o'clock.

«Старосветские помещики» Гоголя — это учебник, как жить после того, как дети покинули родительский дом.

«— Чего бы такого поесть мне, Пульхерия Ивановна?»

— Чего бы такого? — говорила Пульхерия Ивановна, — разве я пойду скажу, чтобы вам принесли вареников с ягодами, которых приказала я нарочно для вас оставить?

— И то добре, — отвечал Афанасий Иванович».

Многие критики говорили, что эта книга — не про мещанство, а про любовь. И они правы.

Забота и помощь

Никакое «время вместе» и никакие «слова и комплименты» не спасут отношения, если одному человеку плохо, а второй этого не замечает или не считает нужным замечать.

Конечно, и среди мужчин, и среди женщин есть ипохондрики — люди, которые настолько увлечены процессом собственного лечения, что больше ни о чем не могут говорить. Лекарства, врачи, способы лечения, симптомы — такие люди быстро находят товарищей по интересам (увлечение их отнюдь не уникальное) и часами обсуждают с ними свою физиологию. Я с ужасом смотрю на лица людей, которые сидят в студии, где снимаются программы о здоровье. У них, совсем еще не старых, в глазах такой энтузиазм, что кажется, лучшая роль, какую они себе желают, — это роль пациента.

Я понимаю, как трудно выслушивать это их женам и мужьям, не зараженным вирусом ипохондрии. Они настолько привыкли к бесконечному нытью, что вряд ли среагируют, если у ипохондрика действительно случится что-то серьезное. Это как в классической истории про мальчика-пастуха

и волков. Несколько раз он кричал в шутку «Волки! Волки!», а когда на стадо напали настоящие хищники, ему уже никто не поверил.

Ипохондрикам об этом нужно помнить. Если уж вам так нравится жаловаться на свое здоровье, выберите объектом жалоб не мужа или жену. А им рассказывайте только о действительно серьезных недомоганиях.

Конечно, все люди разные. И конечно, совсем не заботиться о здоровье — это не цивилизованное поведение. Но во всем нужна золотая середина.

Если же говорить о семье, где ни муж, ни жена не страдают ипохондрией, то ваша неотмененная встреча, когда супругу внезапно стало плохо, — так нельзя. И отсутствие вопроса: «Я по дороге домой заеду в аптеку, что купить?» — тоже нельзя.

А на кого еще рассчитывать, если не на мужа или жену? Тот самый стакан воды, то самое «стариться вместе», то самое «и в горе, и в радости» — это и есть забота и помощь.

Постепенно люди достигают возраста, когда их здоровью начинает требоваться особое внимание — тогда именно забота и помощь становятся главным условием семейного счастья. Одно дело — сваренная утром чашечка кофе и совсем другое — ежедневный массаж (если он необходим), растирания больных мест.

Фраза «помоги мне!» должна произноситься супругами на автомате. И каждый из них должен быть уверен: другой всегда его поддержит, поможет и никогда не скажет «фи», даже если придется нести тазик, когда другого рвет. Болезнь редко бывает прекрасной. Это чахоточные барышни во второсортных романах приобретали болезненный румянец, который делал их бледную кожу необыкновенно прекрасной. В жизни, к сожалению, болезнь выглядит отталкивающе. Для всех — кроме тех, кто нас любит.

Я в восторге от того, как живут мои родители. Они всегда держались вместе. И если одному из них требовалась помощь, она появлялась мгновенно и была идеальной. Никакой брезгливости и отвращения — лишь сочувствие.

Помощь и забота проявляются в нюансах. Приходишь домой — а твой любимый хлеб, который пекут только в одной пекарне города, куплен и принесен. Или вдруг на подоконнике любимые цветы. Или утром, еще не успел проснуться, — на столе любимый бутерброд. Или не на столе, а аккуратно упакован в контейнер, потому что вы весь день будете в разъездах и даже некогда пообедать.

Это мелочи? Нет, совсем не мелочи. В каждом из таких движений выражается: «Я тебя люблю. И хочу сделать для тебя то, что сможешь оценить ты, и больше никто!» Вот такая помощь особенно нужна.

Как ни странно, особенно трудно в таком случае бывает людям с высоким интеллектом. Обладатели запредельного IQ редко могут похвастаться высоким EQ, эмоциональным интеллектом. И тому, что «эмоционалы» делают интуитивно, интеллектуалам приходится специально учиться.

Что делать, если ваш партнер — тот самый интеллектуал, который не понимает язык эмоций? Облегчите ему задачу — напишите список того, что вы любите. Только, пожалуйста, не воспитывайте друг друга обиженным молчанием или криками. Просто разговаривайте — спокойно и без обвинений. Не дуйтесь на партнера — подскажите ему, как действовать. Это же не проверка на соответствие эталону семьи, а обычная повседневная жизнь.

И она будет еще очень долгой: если раньше старость наступала одновременно с пенсией, то сегодня пенсионный возраст приходит намного раньше настоящей старости (даже в условиях пресловутой пенсионной реформы). А истинная старость догоняет нас где-то ближе к восьмидесяти годам. И до нее очень хочется дожить счастливой семьей.

У вас есть все шансы: любой социолог подтвердит — счастливые пары живут дольше, чем одинокие люди.

Итак, подводим итоги. Эффект «пустого гнезда» — это серьезное испытание. Поэтому надо использовать языки любви:

- проводить время вместе;
- говорить слова и комплименты;
- проявлять заботу и помощь.

А теперь разберем конкретные ситуации.

Проблема № 1

После рождения первого внука один из супругов очень болезненно переживает свой переход в статус «старого». Поэтому на любые предложения партнера сходить в ресторан, покататься на лыжах и просто активно провести время отвечает: «Нам это уже не по возрасту»

Есть такое понятие — просветительская работа. И вам, судя по всему, придется ее проводить. Возраст — дело сложное, и чем старше мы становимся, тем чаще паспортный возраст не совпадает с физиологическим и психологическим.

Среди моих учеников были пятидесятилетние люди, которые утверждали, что физиологически им тридцать. Они проходили специальные исследования в Швейцарии, и результаты подтверждали: да, организм человека действительно соответствует уровню тридцатилетнего. И, скажу совершенно честно, я действительно видела перед собой людей, которым тридцать лет. И совершенно не важно, что по паспорту им было пятьдесят!

Здоровый образ жизни, спорт, наличие интересов и увлечений — все это замедлило процесс старения настолько, что человек буквально не менялся годами и десятилетиями.

Один из моих учеников спросил:

— Нина Витальевна, я хочу написать книгу о том, как прожить до ста пятидесяти лет. Как ее назвать?

Я ответила:

— Назовите ее «Собираюсь жить до 150. Кто со мной?».

Сейчас он пишет ее — и меня поражает ее содержание: нам и правда ничто не может помешать жить очень долго… кроме нас самих.

Поэтому, если ваш супруг после рождения первого внука записал себя в старики, а вы вовсе не собираетесь стариться, не высказывайте ему претензий (претензии вообще никому еще не помогли), скорее делитесь информацией.

— Смотри-ка, исследования показывают: люди стали жить на двадцать лет дольше. Смотри-ка, по классификации ВОЗ старческий возраст теперь наступает в семьдесят пять лет!

Кстати, моя Дочь Профессор и ее муж, тоже профессор математики, живут в Голландии. И они понятия не имеют, в каком возрасте выйдут на пенсию. На момент, когда я пишу эту книгу, прогноз пенсионного возраста дочери 67 лет и 3 месяца. Но всего несколько лет назад было 65, а 15 лет назад можно было накопить свободные месяцы и выйти на пенсию до 65. То есть пенсионный возраст отдаляется, как морковка от ослика.

Более того, если человек принимает решение, что с рождением внуков он стал старым, то он рискует оказаться в ситуации бесконечного доживания. Он пьет таблетки от давления, хорошо питается, проводит время на свежем воздухе — и в какой-то момент оказывается в ситуации, когда готов умереть, а не получается: он живет, живет, живет — и даже в боку не колет.

Вообще принятие возраста — моя любимая тема. Когда мне исполнилось шестьдесят пять, я провела открытую лекцию «Я люблю свой возраст». Молодым нужно понимать: впереди возраст свободы, и он ничуть не хуже возраста выращивания детей. И внуки во многом интереснее, чем дети. Вы готовы с ними общаться, радоваться и умиляться тому, чему не могут радоваться и умиляться родители после бессонных ночей.

И мы лучше понимаем, что дети — это пришельцы. Они другие, они многому могут научить нас… И нам тоже нужно потрудиться, чтобы стать частью их жизни.

Дети полностью наши, когда мы меняем им памперсы. Но уже в пять лет они будут с нами, только если им этого захочется. Так что сосуд под названием «Я» нужно наполнять чем-то, что будет интересно внукам. И это не только (и даже не столько) бесконечные сериалы.

Так что, если вдруг ваш муж счел себя старым от того, что стал дедушкой, или жена поставила на себе крест, осознав, что она бабушка, напомните старый и слегка пошлый анекдот: «Не так грустно быть дедушкой, как спать с бабушкой» — и помогите человеку принять свой

новый статус.

Известно, что Людмила Гурченко так и не позволила называть себя бабушкой: внуки звали ее Люсей.

Это не каприз — кризис возраста может настигнуть нас в любое время. Дайте партнеру возможность освоиться в новой роли, примерить на себя новый статус и понять, что роль дедушки или бабушки не делает его (или ее) старше.

Предложите супругу такие общие занятия и такие преференции, которые покажутся ему привлекательными. Кулинарные школы? Курсы рисования и керамики? Танцевальные студии? Сейчас выбор огромен!

В конце концов, вам же нужно будет чему-то учить внуков!

Проблема № 2

Жена, спасаясь от «эффекта пустого гнезда», предлагает мужу взять на воспитание ребенка трех-пяти лет из детского дома. Муж категорически против, а для жены это стало идеей фикс

Очень сложная история… Разбирая ее, взвешиваю каждое свое слово: как бы не навредить.

Как нормальный человек, я мечтаю, чтобы каждый ребенок из детского дома нашел свою семью. И, наверное, пара хороших людей в возрасте, когда они еще всё могут и уже всё понимают, могла бы стать для него лучшими родителями. Это мечта — попасть в такую семью. Взрослые, мудрые, спокойные люди, которые хорошо стоят на ногах и готовы вырастить еще одного человека, — сложно придумать родителей более подходящих, чем они.

Усыновителями, как правило, становятся люди в возрасте — после того как пытаются сами родить, потом переосмысливают свою жизнь…

Но решение о появлении в доме ребенка должно быть согласованным. Тем более ребенка из детского дома.

Может быть, читатели не ожидают от меня этого ответа, но я скажу: ребенок может стать поводом для развода. Если вы не приняли это решение вдвоем, если уговорили супруга и он, что называется, сдался, появление ребенка из детдома может разрушить ваш брак.

У маленького человека должны быть папа и мама, одинаково сильно в нем заинтересованные. И ваш партнер имеет право на собственное мнение.

Но! Вы точно так же имеете полное право доказывать ему свою правоту и находить все новые и новые аргументы. Например, в нашей семье весомый аргумент — «мне очень хочется». Мы не так часто им пользуемся, но если кто-то говорит «мне очень хочется», это означает: да. Речь идет о крайне важном.

Есть и еще один аргумент, называется «прямая просьба». Мы говорим: «Пожалуйста, подумай об этом. Я прошу тебя!»

Однако может оказаться, что для вашего партнера точно таким же важным «хочется» будет «возраст свободы». Он долгие годы мечтал о том времени, когда вы окажетесь вдвоем. Либо он совершенно точно знает: он (она) не сможет любить приемного ребенка так, как родного. Либо боится этого шага. Либо еще что-то.

Значит, нет. Станьте волонтером. Приходите в детские дома, чтобы заниматься с воспитанниками рисованием или музыкой. Запишитесь в службу, где женщины приходят в больницы и ухаживают за малышами из детдома, когда те проводят дни и недели, восстанавливаясь после операций или сложных медицинских процедур. В такие моменты малышам особенно нужно постоянное присутствие взрослого — а его нет. К счастью, сейчас подобные службы работают во многих крупных городах России.

Или станьте «значимым взрослым» для подростка: забирайте его домой на выходные, общайтесь с ним, помогайте выбрать дорогу в жизни. Сама я не большой фанат «семьи на выходные», но даже этот вариант для ребенка из детдома лучше, чем ничего. А вдруг, общаясь с ребенком в таком формате, ваш супруг привяжется к нему? А вдруг сам предложит: «Давай заберем его насовсем»?

Мне не нравится, когда люди оценивают проблемы «в лоб»: или белое — или черное, или взять ребенка из детдома — или отказаться от мечты.

Мнение партнера очень важно. Особенно сейчас, когда связь ваша стала более хрупкой. Ваши дети выросли, вы как бы заново знакомитесь друг с другом, заново начинаете жить вместе. Вам и так сложно — и если вдруг появится еще ребенок из детдома, не приученный к жизни в семье… И вот он уже грубит, и вот ругается матом, и вот украл ваши драгоценности и продал на улице за бесценок.

Это все мог бы сделать и родной ребенок (у многих дети вытворяли и не такое), но родного вы к тому моменту уже успевали бесконечно полюбить. А приемного — еще нет.

В такой ситуации напряженные отношения в вашей семье станут не просто напряженными, а невыносимыми. А ребенка вы уже взяли.

Я не знаю статистики, но знаю точно так же, как и вы: вернуть ребенка в детдом означает нанести ему огромную травму. Да и вашим отношениям тоже.

В принятии решения о том, чтобы взять ребенка из детдома, ни у кого из вас нет «контрольного пакета». 50% голосов мужа и 50% голосов жены.

Проблема № 3

С возрастом один из супругов стал раздражительным и ворчливым. Пара неплохо живет в ситуации, где каждый существует по отдельности, но любое совместное проведение досуга заканчивается

либо ссорами, либо охлаждением отношений. Нужно ли им проводить время вместе?

Думаю, читатели книги уже понимают мой ответ. Да, два человека терпят друг друга. Такое случается: люди по-разному старятся, и бывает, что один быстрее другого. Например, если женщина все силы отдает детям и для нее нет ничего важнее, то к моменту, когда дети уйдут, ее муж рискует обнаружить рядом с собой женщину, которая психологически старше его на тридцать-сорок лет. А он чувствует себя молодым, здоровым, ему хочется творить, завоевывать мир, ездить в горы — а рядом человек, который не готов участвовать ни в каких активностях.

Муж может сначала попытаться вытащить жену «в мир». Но потом, поняв, что попытки тщетны, либо найдет другую партнершу, либо будет жить своей жизнью, воспринимая жену как соседку по коммунальной квартире или дальнюю родственницу, которую вовсе не обязательно ставить в известность о своих планах.

И это тот случай, когда можно отступить. Не тащить партнера насильно в светлое будущее.

Если вы понимаете, зачем остаетесь с этим человеком, если вам важна эта семейная ситуация, если вы отдаете себе отчет: вы не хотите заводить новые отношения, — отступитесь от жены.

Да, ваш брак не соответствует тому идеалу, какой вы хотели бы видеть. Да, ваш партнер стал слишком далек от того, каким был тридцать лет назад. Но вам удобнее так, чем в одиночку или в ситуации «начинаем все заново с другим человеком». Любая попытка изменить уже существующий стиль отношений приводит к ссорам и обидам? Не меняйте. Пусть все идет как идет.

Впрочем, я бы все равно присмотрелась к партнеру. Ведь не может быть, чтобы у него (или у нее) не было любимого занятия. Найдите его и постарайтесь «пристроиться». Наверняка вы отыщете кино, которое будет интересно смотреть вдвоем. А это уже многое значит!

И еще.

Иногда женщина старится раньше мужчины просто потому, что не получает от него важных и правильных сигналов. Если мужчина откровенно восхищается молодыми и красивыми девушками, его жена чувствует: в этой гонке она проиграет, как ни старайся. Она не хочет или не может делать пластические операции, не хочет или не может похудеть, не хочет или не может гнаться за модой и покупать дорогие вещи. И сдается. «Да я уж старая!» — машет она на себя рукой, тем самым давая себе индульгенцию на все морщины, лишний вес и странным образом подобранный гардероб. Она словно переключает себя в режим доживания — и действительно стареет: резко, разом, по всем фронтам.

Если такое произошло — поверьте, в этом большая доля вины

мужчины.

Любая женщина может выглядеть лучше, моложе, сексуальнее, привлекательнее, если она чувствует себя объектом любви и радости мужчины.

Мне кажется, мы ставим следствие вперед причины. Муж не обращает внимания на жену, потому что она записала себя в старушки? Нет, это она записала себя в старушки потому, что муж не обращает на нее внимание.

Над этой формулой стоит подумать! Я знаю женщин в возрасте, которые вдруг молодели — словно сбрасывали десяток лет. Причина была одна: мужчина. Либо новый, либо муж, изменивший свое отношение к жене.

Нам, женщинам, не очень повезло: все мы после сорока пяти лет как-то стремительно теряем ощущение молодости. В документальном фильме Веры Баранниковой из цикла «Зеркало» главный герой — бомж подрабатывал натурщиком в художественном училище. Он позировал и голым, и в костюме Тараса Бульбы и был в восторге от своей работы.

Когда его спросили: «Почему вам так нравится быть натурщиком?» — он ответил: «Вокруг меня столько молоденьких девушек. Нет, у меня ни одной мысли грязной нет, просто они такие все легкие, а вот женщины в возрасте — они такие все тяжелые…»

Первый раз я увидела фильм, когда мне было под пятьдесят. И как больно кольнула меня та фраза. Я вдруг поняла: этот бомж прав! Я ощущаю свой возраст как некую тяжесть. Да, хожу на каблуках, почти не прибавила в весе, но эта тяжесть прожитых лет словно прижимает к земле.

И во многом от мужчины зависит, справится ли женщина с этой тяжестью, сможет ли она биться за свою легкость (а надо биться!), за горящие глаза, за кокетливую улыбку.

Или она станет — как в романе «Остановиться, оглянуться» Леонида Жуховицкого — «женщина, которых в Москве миллион».

Проблема № 4

Один из супругов всегда был очень брезгливым. И, когда вынужден помогать другому в болезни с ее неприглядными физиологическими проявлениями, не может пересилить себя. Что делать?

Думаю, проблема повышенной брезгливости одного из членов семьи проявилась не через тридцать лет совместной жизни, а намного раньше. Всем нам периодически бывает плохо — и когда кто-то один физически не может приблизиться к туалету, потому что там рвет другого, это тот самый случай.

Это не брезгливость от эгоизма: «фу, я не хочу пачкаться!» Это брезгливость на уровне физиологии. Когда человека реально тошнит

даже от звуков рвоты, в этом нет никакого пренебрежения к партнеру, никакого снобизма. Есть брезгливость — как непреодолимый барьер, как аллергия.

Что делать? Принимать помощь со стороны. Нанимать профессионалов.

Наблюдая, как сиделки ухаживают за моей свекровью, я поняла: хочу, чтобы за мной ухаживали не мои дети, а сиделки. Детям (и мужу) это будет невероятно трудно, а сиделки ту же самую работу делают необыкновенно легко, быстро, с присказками и прибаутками.

В каждой сфере есть профессионалы. И лучшее, что мы можем сделать, — обратиться к ним. Принимать уход и заботу от близкого человека легко, только если вы видите: ему это тоже не трудно. Если человек делает это через «не могу», через преодоление себя, через «это моя жена, и я должен…» и стесняется об этом сказать, значит, что-то не так в ваших отношениях.

Я точно знаю рамки, когда я могу позвать мужа на помощь, а когда не могу — и обращусь к профессионалам. И он их знает. С возрастом нужно научиться принимать помощь других людей.

Проблема № 5

Жена то и дело ездит в гости к детям, чтобы позаниматься с маленькими внуками, либо приглашает детей и внуков в гости. Муж чувствует себя полностью заброшенным — ему не хватает внимания жены

Есть женщины, которые очень любят маленьких детей. Именно маленьких — те самые розовые пяточки, ручки в складочках, беззубые улыбки… Мужчины, как правило, к младенцам более равнодушны — они ждут, когда человек начнет говорить, когда с ним можно будет позаниматься чем-то еще, кроме смены подгузников и «агу-агу». А для женщины каждый пропущенный миг этого «агу-агу» — почти трагедия. Может быть, она не успела насладиться материнством: когда рождались дети, она была слишком молода, ей приходилось учиться, ее выматывали бессонные ночи. И поэтому она добирает то, чего ей не хватило тогда, тридцать лет назад.

А может быть, она переживает за детей — тем нужно делать карьеру, они не высыпаются — и поэтому мчится помогать им по первому зову (а порой и без зова). В результате вернувшегося с работы мужа встречает только кастрюля с остывшим ужином, а то и вовсе пельмени в морозилке. И так изо дня в день.

Казалось бы, безвыходная ситуация. Но выход очень простой. Муж не может запрещать жене наслаждаться ее «бабушкинским статусом» — это и проявление ее естества, и огромная подмога для детей. А вот жена может взять мужа в гости к детям с собой.

Не возиться с младенцем, а просто поехать в гости. Не менять памперс, а погулять с коляской. Вместе с женой взять коляску — и погулять. А потом — в одиночку.

Я много раз видела это чудо и не могу найти ему рационального объяснения. Как только молодому дедушке почти насильно вручают коляску и говорят: «Пожалуйста, погуляй с ним часик», — происходит удивительное превращение. Дедушка вдруг проникается к внуку или внучке любовью. Непонятно, как это происходит, — но когда встречаются глаза деда и лежащего в коляске младенца, вдруг что-то щелкает. И появляется та самая дедушкина нежность.

Очень важно, чтобы она появилась. Во-первых, равнодушие деда к новорожденному младенцу сильно ранит его молодых родителей. Во-вторых, младенцу дедушка нужен не меньше, чем бабушка.

Недавно наша Старшая Внучка праздновала свое двадцатипятилетие. Она пригласила на юбилей в том числе и бабушек с дедушками. Для Голландии это совсем не характерно, но ей хотелось увидеть вместе всю свою родню. И она сказала тост, где в числе прочих были такие слова: «Конечно, я не помню этого, но точно знаю: когда я была маленькая, оба дедушки по очереди ходили с коляской». И по ее глазам было видно: ей очень приятно об этом думать. А по глазам обоих дедушек было видно: они едва сдерживают слезы.

Но я-то знаю, что прогулки с коляской не были инициативой дедушек. Оба они получили коляску из рук бабушек, которые в принудительном порядке отправляли своих мужей гулять с внучкой — и произошло то самое волшебство.

Проблема № 6

После ухода из семьи детей муж и жена были шокированы тем, насколько они не понимают друг друга. В результате они развелись — но через какое-то время у жены вновь вспыхнула любовь к мужу. Она всячески навязывает ему свое общество, чем раздражает его еще больше

Они действительно происходят — скоропалительные разводы «около пятидесяти». Поняли, что уже не близки друг другу, что расставанием никого не травмируют, — и развелись. Дети не стали отговаривать: в конце концов, родители сами имеют право выбирать, вместе им жить или порознь.

А потом вдруг оба почувствовали себя абсолютно одинокими. Только один в состоянии одиночества увидел для себя успокоение, а для другого оно стало невыносимо.

Куда-то делись все подружки, и новые отношения на горизонте вовсе не маячат, и телевизор с интернетом совсем не отвлекают от грустных дум. Чаще такое происходит с женщинами.

Они начинают тосковать — и предпринимать мыслимые и немыслимые попытки вернуться к мужу. Привозят ему обеды в офис, бесконечно красятся перед днями рождения детей (ведь туда приедет и бывший муж!), звонят бывшему по надуманному поводу…

Известно: даже те, кто развелся в молодости, начинают звонить друг другу в сложные моменты. Так мы устроены: когда тяжело, нужно услышать голос, совсем недавно бывший родным. Да пусть даже чтобы сказать этому голосу очередную гадость — но именно ему!

Поэтому женщину, ставшую вдруг одинокой, можно понять. Может, и правда этот развод был ошибкой? Может, и правда, отдохнув друг от друга, продолжить жить вместе? Не уведомляя о своем решении загс, просто взять и съехаться снова.

И если бывший супруг упрашивает вас восстановить семью, подумайте: может быть, в этом решении и правда плюсов больше, чем минусов? В конце концов, ваш супруг, осознав, как тяжело жить в одиночку, может уже совсем по-другому вести себя в семье.

Но, взвешивая все «за» и «против», подумайте: не принимаете ли вы решение «за» под воздействием эмоций? Не пожалеете ли об этом?

Совсем недавно один из моих учеников рассказал мне свою историю. Расставшись с женой, он уехал в Москву, семья осталась в Санкт-Петербурге. Но он настолько любил детей, что каждую пятницу садился на поезд и на выходные ехал в Питер, чтобы пообщаться с ними.

С бывшей женой отношения были неплохие, и однажды у них возникла идея: перевезти ее и детей в Москву, чтобы отцу не приходилось то и дело наматывать сотни километров пути.

Они переехали. И бывшая жена и дети временно поселились в его съемной квартире. Фактически они снова стали жить семьей.

Ничего хорошего из этого не вышло. Мужчина понял, что все минусы совместной жизни вернулись вместе с бывшей женой. Но как выселить ее во второй раз? Как смотреть в глаза детям, абсолютно счастливым от того, что папа и мама снова вместе?

Даже если дети уже взрослые, второй раз пережить развод родителей им будет намного тяжелее, чем в первый раз.

Но я знаю и другую историю. Моя подруга развелась, встретив другого мужчину. Влюбилась. Не хотела врать мужу. Мгновенно подала на развод. Окунулась в пучину страсти. И точно так же мгновенно поняла, что это было секундное помешательство.

К бывшему супругу она пришла с повинной головой.

— Я очень виновата перед тобой, — сказала, — но я очень хочу быть с тобой.

Он принял ее без малейших обвинений, они сразу же пошли в загс, чтобы заново пожениться.

— Ой, у вас одинаковые фамилии? — удивилась женщина-регистратор.

— Да, мы раньше были супругами, потом развелись и вот решили

пожениться вновь, — чуть смутился муж.

— Надо же! На моей памяти это всего лишь второй случай! — воскликнула та.

— Да, я знаю другую пару, — тихо ответила жена. — Это были мои родители.

Они продолжили жить долго и счастливо.

Свободу каждый понимает по-своему, и опьянение ею может привести к скоропалительным последствиям.

Но бывает и так, что после развода один из супругов понимает: наконец-то он получил то, чего хотел, он по-настоящему счастлив. И как бы второму ни было некомфортно от этого, он вынужден будет смириться и разбираться с самим собой. Не давить на жалость — она не ведет к счастью. Должна быть так называемая добавленная стоимость. Вашему партнеру с вами должно быть чем-то лучше, чем без вас. А если этого нет, то — извините. Не все семьи выдерживают испытание временем.

Проблема № 7

У обоих родителей серьезные проблемы со здоровьем. Дети понимают: ни сын, ни дочь не смогут содержать и мать, и отца одновременно. Они предлагают родителям разделиться: кому-то поехать жить к сыну, кому-то к дочери

Есть очень известный радиоспектакль на эту тему — «А дальше тишина». Главные роли в нем исполняют Фаина Раневская и Ростислав Плятт. Очень советую его послушать — у меня от него всегда текли слезы. Папу и маму взяли к себе двое детей, и старики вынуждены жить раздельно. Оба в разуме, оба хотят быть друг с другом, и оба понимают: у них нет никаких возможностей для этого. Да, они живут неплохо. Да, о них заботятся. Но они не могут быть рядом.

Я бы боролась. Сейчас, к счастью, много пансионатов для пожилых. И если люди счастливы только вместе, то без всяких претензий к детям нужно сражаться за право быть рядом. И, возможно, рискуя какой-то степенью комфорта, соглашаться на переезд из квартиры в пансионат. Любовь и чувство руки родного человека важнее привычных стен.

Но, вновь подчеркну, нельзя никого ни в чем упрекать. Пусть дети помогут вам деньгами на аренду пансионата.

Об этом не принято думать заранее, но жизнь такова, что нужно прогнозировать разные варианты развития событий, и такой в том числе. К старости нужно быть готовым. Недальновидно распределять все свои материальные активы между внуками: настанет время, когда понадобятся деньги на то, чтобы жить в пансионате и оплачивать сиделок.

В этом нет ничего стыдного. Более того, это самый цивилизованный

способ сохранить добрые отношения с детьми и внуками. Да, в советские годы считалось аморальным отправить родителей в дом престарелых. Однако времена меняются — меняются и пансионаты для пожилых. И я не считаю, что тот, кто платит деньги за пребывание его родителей в хорошем пансионате, — плохой ребенок. Наши дети существуют не для того, чтобы класть свою жизнь на алтарь родительской старости.

Проблема № 8

Седина в бороду — бес в ребро. Почувствовав «возраст свободы», один из супругов откровенно загулял. И его партнер прекрасно знает об этом

Жена знает и готова перетерпеть молодую аспирантку мужа. Или муж знает — и готов подождать, пока у жены развеется помешательство и она прекратит отношения с молодым фитнес-тренером.

Собственно, «морок» отличается от влюбленности как раз тем, что его хорошо видно каждому: мужчина начинается одеваться нарочито молодежно, женщина обтягивает себя узкими мини-юбками. И зачастую партнер и правда соглашается «перетерпеть», как бы ни было больно: просто пару уже столь многое связывает, что мысль о разводе не посещает ни мужа, ни жену.

И все равно измена воспринимается как предательство. И все равно это очень больно, даже больнее, чем в молодости. Понимаешь: ведь ты же тоже есть. Ведь тебя же тоже любили, хотели, боготворили. А сейчас? Состарилась — и больше не нужна? Стал не так силен, как раньше, — и все?

Но если вы понимаете, что у вас тот самый редкий случай, когда «стариться вместе»… спокойно дайте партнеру понять, что вы знаете о его загуле. Без претензий, просто как факт: я знаю. И точно так же спокойно и без малейших претензий дайте понять, насколько вам это больно.

Иногда это можно даже сделать без слов — одним лишь действием.

Или написать электронное письмо — его ваш партнер непременно будет перечитывать. И думать над ним, конечно же.

Ни в коем случае не издевайтесь, не ерничайте, не бросайте обидное: «да эта девка с тобой за деньги», «да этому парню нужна твоя кредитная карта, а не ты!» И не втягивайте сюда детей и внуков. Измены и сексуальные отношения родителей — то, о чем не нужно говорить детям, даже взрослым.

Но вспомните те ваши «святые вещи», привычки, что стали частью вашей семьи и которыми партнер дорожит. Именно они помогут. Если с каким-то домашним халатиком или рубашкой связана особая история — наденьте их. Если муж любит еду, которую можете сделать

только вы, приготовьте ее. Если жена любит, как вы принимаете ваших общих друзей, сделайте это! Любой из вас уже обжился в круге людей, и развод означает не только разрыв в семье, но и выпадение из дружеского круга.

Проблема № 9

Один из супругов увлекся духовными практиками. Он часами медитирует, ест странную пищу, которую сам же выращивает на подоконнике, все разговоры сводит к тому, что нужно следовать по его пути

К сожалению, такие изменения могут затронуть любого из супругов. Никто не застрахован! И вот жена уже ходит на какие-то танцы и занимается с профессиональным партнером, ездит на соревнования для любителей, шьет себе наряды — безумные по деньгам и дизайну. Ее больше не интересует ничего. Никаких сериалов, винегретов и задушевных разговоров ей не надо — только танцы.

Или она погружается в разнообразные «женские практики», и ее это накрывает с головой, и единственное, о чем она может говорить, — какие ритуалы нужно совершать на растущей луне, какие на убывающей.

Именно в возрасте «опустевшего гнезда» человек с криком «Это мое!» может броситься в увлечения настолько глубоко, что его перестанет интересовать остальной мир.

Люди тратят последние деньги (а порой берут кредиты), чтобы поучаствовать в очередном вебинаре и понять, есть у них экстрасенсорные способности или нет. Как вы понимаете, каждый участник вебинара оказывается невероятным экстрасенсом, и далее он начинает тратить еще более безумные деньги на развитие своих способностей, а потом вывешивает объявление формата «колдунья Виолетта — приворот, отворот, лечение по фотографии».

Любые замечания мужа «колдуньи Виолетты» («Валя, ну какая ты колдунья, приди в себя!») кажутся словами не просто не понимающего человека, а даже врага. Он мешает, он смеется, он ставит палки в колеса…

Это болезнь, от которой редко излечиваются. В возрасте за пятьдесят мы как подростки: если что-то нас увлекает, мы начинаем гореть новым хобби, отдавая ему и ум, и сердце, и душу. Мы становимся безумными.

Излечение было бы возможным, если бы человек не общался с единомышленниками. Но там, в новом увлечении, мы находим свою стаю: людей, которые «больны» тем же, и поддерживают друг друга, и не дают «выпасть». Это своего рода сектантство.

И действовать нужно точно так же, как действуют, если ребенок попадает в секту или плохую компанию.

Терпеливо, опираясь на семейные ценности, мягко показывая, как

далеко человек ушел от собственной семьи. Дайте ему понять, что вы готовы терпеть — но любое терпение имеет свои границы. И сами будьте морально готовы к тому, что супруг из своего увлечения не вернется.

Утешать себя можно только одним: «я сделал(-а) все, что мог(-ла). Я не упрекал(-а) партнера, не накалял(-а) обстановку, не оскорблял(-а)».

Это правда. Мы точно знаем, как нельзя: идти на конфликт, нагнетать обстановку, выяснять отношения. Точно знаем, как можно: спокойно, в формате «Я-сообщений» доносить до супруга свои боль и страх. Говорить, как вам плохо без него. Чаще приглашать в дом детей и внуков, чтобы любовь к ним подтягивала человека к обычной жизни.

Но никто из нас не знает, чем это кончится и удастся ли вернуть мужа (жену). В конце концов, штамп в паспорте не делает людей рабами друг друга. Каждый из них по-прежнему имеет право распоряжаться своей жизнью так, как хочет.

Проблема № 10

Муж, в недавнем прошлом успешный бизнесмен, внезапно обанкротился. Семья может существовать на зарплату жены, но для мужа крах его бизнеса стал ударом, после которого он не находит в себе силы подняться и начать работать заново. Но и уходить на пенсию тоже не хочется

К сожалению, это история многих моих друзей и знакомых. Человек уверен, что бизнес его всегда будет на подъеме, и вдруг! Может, чуть больше расслабился. Может, излишне доверился другим людям. Может, просто стечение обстоятельств. Я знаю много историй, когда человек поднимался до вершин, масштабировал бизнес, открывал филиалы в разных городах, сам уезжал жить в страну с гораздо более благоприятным климатом — но вдруг возникало уголовное дело или бизнес оказывался разбит на куски, а подпись владельца — подделана…

Очень тяжелая история: начинать все с нуля в пятьдесят пять намного сложнее, чем в двадцать пять. И такое случается и с мужчинами, и с женщинами. Ослабевает хватка, и появляется комфортная жизнь. Вот две вещи, которые могут привести к краху.

Понятно, что партнеру в такой ситуации нужно оказывать максимальную поддержку. Есть известное изречение на латыни: omnia mea mecum porto — все свое ношу с собой. Ничего «туда» с собой и правда не унесешь. В истории любой семьи есть разные периоды: и подъемы, и спады, в том числе финансовые. Нет больше сверхдоходов? Значит, поживем скромнее. Но класть последнее здоровье на алтарь того, чтобы вернуть потерянное… А стоит ли рисковать?

Я знаю многих «бывших бизнесменов», которые теперь сдают свои квартиры в Москве или Санкт-Петербурге и живут на Гоа или

в Таиланде — наслаждаясь покоем и морем.

Есть много возможностей жить в покое не за большие деньги. Напомните об этом партнеру, если он страдает от того, что подвел вас и себя, лишил привычного образа жизни.

Дети не нуждаются в нашем наследстве, если свои деньги они заработают сами. И это наша задача — вырастить детей, которые не будут считать, сколько денег в кубышке у родителей и когда же эти средства перейдут им в безвозмездное пользование.

Главное — мы живы. Таким должен стать лейтмотив вашей поддержки.

Но если человек твердо решил сражаться, поддержите его. У меня есть ученик — известная личность из списка Forbes. Однажды жизнь его, казалось, закончилась: кто-то сильный решил завладеть его бизнесом. Было организовано уголовное дело, был домашний арест. А прописан он оказался в двухкомнатной квартирке жены. Ну прямо как в сериале Семена Слепакова «Домашний арест». Только не чиновник, а бизнесмен. И не взяточник, а настоящий работник и лидер.

Он прожил в этой квартирке полтора года — после огромных яхт, вилл, дач. Но эти полтора года он работал с утра до вечера. Отказавшись от адвокатов, он выстраивал линию своей защиты сам. И это чуть ли не единственный случай в России, когда ему впоследствии удалось завести уголовное дело на своих преследователей. И он настолько убедительно и ярко доказал свою невиновность, что с его аргументами ничего нельзя было поделать: ему вернули все отнятое.

Ему тогда было пятьдесят. Его враги, видимо, рассчитывали именно на возраст: думали, человек не захочет рисковать, пойдет на сделку, отдаст добровольно бизнес взамен на тихую спокойную жизнь. Они просчитались.

Но я знаю его супругу — это настоящая жена декабриста. Женщина, которая родила ему троих детей и всегда была с ним, каждую секунду. Они вместе обсуждали любой поворот дела, и, конечно, эта история их еще больше сблизила.

Глава 15

Взрослые дети

Мои дети стали взрослыми очень давно. Родились они рано и повзрослели тоже рано. И сейчас одно из самых больших моих достижений — равно как и одно из самых больших удовольствий — то, что нам удается общение с детьми и внуками.

Сейчас, когда у старшей дочери на горизонте маячит пятидесятилетие, младшая уже отпраздновала свое сорокапятилетие, сын приближается к сорока годам, они по-прежнему нуждаются в общении с нами, точно так же как и мы с ними.

Главный показатель этого — они сами предлагают вместе отдыхать. Отпуск — то, о чем мечтают люди, работающие в межгалактических корпорациях и университетах. Это время максимального удовольствия, когда рядом с собой хочется видеть только тех, с кем максимально легко, комфортно, удобно.

Обычно в отпуск ездят с семьей или с друзьями и крайне редко с родителями: разница поколений сказывается. А нам всегда рады. И нас всегда зовут!

Поэтому считаю себя вправе дать три совета, как сохранить дружеские отношения со взрослыми детьми: *найти свой формат общения; не критиковать и не воспитывать; поддерживать бесконечно.*

Найти свой формат общения

Это удивительно, но они разные. Один папа, одна мама, всего два года разницы, внешне похожие, а по характеру — разные. Это я про своих дочерей. Сын младше одной на шесть лет, второй — на восемь, и он «тем более» другой.

Как же можно общаться с ними одинаково?

Одному ребенку нравятся мамины блины, застолье и тосты, а другой не видит в этом ничего хорошего. Он поклонник ЗОЖ, и все застолья, винегреты и утки в яблоках его пугают. Обычно человек живет совершенно иначе, и ему это нравится.

И что делать такому сыну (или такой дочери)? Есть блины и потом мучительно отрабатывать их в спортзале? Или обидеть маму и отказаться? Очень плохой выбор, согласитесь! Если ваш ребенок оказывается в ситуации плохого выбора, значит, формат общения с ним выстроен неправильно — хотя, возможно, и привычен для вас.

Поколение нынешних 60–70-летних, привыкнув с советских времен к салатам с майонезом, огромному количеству блюд на столе, пиршеству калорий, радуется совсем не тем блюдам, что кажутся вкусными поколению 30–40-летних. Для них главная еда должна быть одна, остальное — лишь легкие закуски, а майонез вообще несъедобен.

Что из этого следует? Когда вы соберете всех своих детей за общим столом, придется позаботиться о том, чтобы удовольствие получил и тот, кто мечтает о маминых пирогах, и тот, кто максимально допустимым для себя блюдом считает хрустящие хлебцы.

Я, например, уже знаю, какие хлебцы нужно покупать и какую утку с яблоками готовить. И я забочусь и о том и о другом. Значит, к приезду гостей у меня будут и диетические котлетки из индейки, и утка с яблоками тоже.

Вы же понимаете, что речь идет не только о еде?

Общение — это разговоры, вопросы, ответы. Это попытка вникнуть в жизнь другого, причем так, чтобы все получили от этого удовольствие. Я точно знаю: большое количество вопросов тоже напрягает, так же как и равнодушие.

У меня принцип «Если дети захотят, расскажут сами». Но бывает, вы волнуетесь: например, дочь перешла на другую работу, или сын оставил должность в корпорации и открыл свой стартап. Вам страшно: из жизни детей ушла стабильность. Но даже здесь нельзя слишком заваливать человека вопросами, особенно про деньги.

Доверяйте им. Это все, что вы можете сделать.

Человек принял непростое решение. Он сам понимает, что этот шаг влечет за собой и массу плюсов, и массу минусов. Но он не обязан сообщать вам обо всех своих чувствах и переживаниях и предупреждать обо всех последующих шагах. Тем более что вряд ли вы в этом понимаете так же хорошо, как он.

Ваши дети умнее вас — будем реалистами!

При этом совсем не задавать вопросов неправильно. Общение состоит из них! Моя мама однажды сформулировала гениальную вещь: умение слушать и умение задавать вопросы — это одно и то же. Если вы говорите, а человек в ответ молчит, никак не реагирует, ничего не уточняет, — возникает ощущение, что вы говорите в пустоту.

Хочется реакции, хочется отзыва. Но острые углы нужно обходить. И даже в разговоре необходим разный формат для разных детей. С одной дочкой можно за несколько минут обсудить и ее, и мою деловую жизнь. С другой мы можем разговаривать полтора часа про какую-то одну проблему. Так им гораздо комфортнее, а мне — привычнее, и меня такая разница в общении совершенно не раздражает. Просто это разные форматы.

Последите за собой — насколько вы умеете подбирать формат?

Если вдруг ребенок перестал общаться с вами по душам, значит, что-то потерялось. Значит, не тот формат. Не бросайтесь звонить ему каждый день и требовать почтения. Проанализируйте: чем вы напрягаете его?

Моя Дочь Лидер безумно занята на работе, но очень любит театр. Для нее немыслимо найти время, чтобы просто приехать ко мне в гости и провести время за разговорами. Но мы берем с ней билеты в театр, идем вместе, а после театра отправляемся в ресторан — и у нас есть возможность пообщаться.

Надо учитывать их занятость! Вспомните себя в тридцать-сорок лет. Вы себе не принадлежали! У вас были маленькие дети, и вам надо было зарабатывать деньги. И, скорее всего, именно в этом возрасте вам требовалось сделать основной рывок в своей карьере, чтобы забраться на ту самую высоту, с которой сейчас осматриваете собственные горизонты.

Мы свободнее, чем наши дети. Поэтому нам и нужно искать формат, удобный для них.

Моя мама, когда ее внучкам было семь-девять лет, придумала Внучий день. Это тоже был особый формат, который устраивал и внучек, и нас, их родителей, и моих маму и папу: они оба тоже оставались работающими (и много работающими!) людьми и не могли посвящать внукам все свободное время. Чуть ниже я расскажу об этом подробнее.

Сегодня таких бабушек, как моя мама, становится всё больше: люди понимают, что в пятьдесят пять или шестьдесят лет жизнь не заканчивается, более того — этот возраст дает преимущества, каких нет у других возрастов.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне шестьдесят шесть, и я очень довольна тем, как складывается моя жизнь. Уже есть много совершённых важных дел, есть удовлетворение, перспектива и не сравнимая ни с чем свобода, которая не дается сорокалетним, но есть у шестидесятилетних. Я могу общаться с теми, с кем хочу, и это великое счастье.

Нам нужны наши дети и внуки. Это аксиома. Людям в возрасте необходимо общение с их любимой молодежью. Но насколько мы нужны им в их занятой жизни? Насколько они доверяют нам своих детей, которые говорят на пяти иностранных языках и могут сделать в компьютере то, что мы не сделаем даже под страхом смертной казни?

Моя мама стала бабушкой довольно рано. Когда внучки немного подросли, она поняла, что девочки почти не пересекаются с ней, что их общение — страшная редкость. Все заняты, и плюс к этому мы — ответственные родители, у нас самих множество дел с нашими детьми! И походы, и спектакли, и посиделки с друзьями… Как вписаться в этот график?

Ей удалось. Причем не просто вписаться, а привнести в жизнь моих детей дополнительную ценность. Формат их встреч назывался «Внучий день». Каждый четверг (в этот день ни у одной из девочек не было кружков и секций) после школы они приходили к бабушке и дедушке.

И там, в их квартире, происходило некое действо, всегда одинаковое и всегда разное. Внучий день состоял из трех частей (моя любимая триада!).

Первая — «Что-то вкусное». Детей (как, впрочем, и взрослых) нужно было накормить. Причем, напомню, это было время советского дефицита, а мой отец, член-корреспондент Академии наук СССР, имел доступ к продуктовым пайкам. Родители такую «добычу» не ели: все деликатесы они оставляли внукам. Угощали детей то копченой колбаской, то бананами, а то (редкая редкость!) ананасом. Но мама и сама готовит очень вкусно, так что сделанные ею котлеты или жареная курица тоже шли на ура. Дети после школы прибегали голодными и съедали буквально всё.

Причем, что важно, прибегали они не одни. Каждая из внучек (а их было трое — кроме моих детей, на Внучий день приходила еще одна мамина внучка, дочь моего брата) имела право привести с собой сколько угодно друзей. Так что на каждый Внучий день собиралось шесть-десять детей.

Кормили детей весело — с шутками-прибаутками, расспрашивая, как прошел день в школе. Они с удовольствием рассказывали, понимая, что никакой негативной реакции не получат. На это уходило примерно полчаса. После этого сытые и румяные дети падали на диван, и начиналась следующая часть действа.

Она называлась «Что-то очень интересное». Мама либо готовилась сама, либо приглашала кого-то из своих многочисленных учеников (и они тоже готовились — так, как сегодня спикеры готовятся перед выступлением на TED). Мама жестко следила за временем и говорила: более двадцати минут нельзя. И кто-то из учениц рассказывал про цветы — почему они так называются, как они устроены, отчего некоторые из них редкие, а другие встретишь на каждом углу. Второй ученик рассказывал про альпинистов — и давал подержать в руках настоящий ледоруб. А третий — интересные факты из истории. Даже меня несколько раз приглашали как спикера на Внучий день — и я рассказывала про телевидение: как устроена камера, как ощущает себя человек в студии, как режиссер выбирает правильную картинку. И с удивлением понимала: я ведь не рассказывала этого своим детям сама! Только там, на Внучьем дне!

Каждый раз мама настаивала, чтобы в выступлении был реальный кейс — дети должны потрогать что-то руками, выполнить какое-то задание, хотя бы ответить на вопросы.

Любой врач сказал бы, что формат Внучьего дня устроен гениально: сразу после еды детям нужно было двадцать минут посидеть спокойно и переварить пищу. Лишь после этого начиналось третье действо.

Эта часть называлась «Что-то очень веселое». Надо было видеть моих родителей: они всерьез играли в жмурки, прятки, любые детские игры. Правда, и игры они в основном подбирали «на развитие». Например, нужно кинуть кому-то из игроков мячик и сказать: «Фрукт!» — и человек должен мгновенно назвать какой-нибудь фрукт. «Апельсин!» — кричал он, радуясь, что хоть что-то пришло в голову. А потом отправлял мячик следующему игроку и кричал ему, например: «Мебель!» — «Диван!» — слышалось в ответ.

Казалось бы, ерунда, но как хорошо эта игра развивала концентрацию внимания и скорость реакции!

Играли в города, в слова, в шарады, снимали фильмы — эти пленки остались у нас. Я и сегодня могу посмотреть на моих маленьких детей.

Спросите меня, сколько длились Внучьи дни?

Пять лет. Каждый четверг, за исключением каникул. Это же очень много и очень долго! И это очень мощный проект: представьте, он начался, когда ребенку было семь лет, закончился, когда ему стало двенадцать, — какой важный период развития он охватил!

Наша старшая Дочь Профессор до сих пор может пересказать наизусть

любой Внучий день (конечно, память у нее феноменальная, но и качество Внучьих дней сыграло немалую роль).

К сожалению, на моего сына этого формата уже не хватило, но мама придумала с ним свой: как ни странно, она зацепила его душу разговорами про девушек. Он рассказывал ей откровенно и искренне такие вещи, которые даже мне никогда не говорил.

Конечно, моя мама — педагог от бога, но любой из нас может придумать формат общения, который будет интересен и вам, и детям, и внукам.

Мы с мужем переняли это — когда наши внуки были маленькими, я устраивала по воскресеньям большое застолье. Понимала, что мои девочки устали, и целенаправленно не звала их помогать с тем, чтобы накрыть на стол. Готовила сама и приглашала их исключительно как гостей. Они приходили отдохнуть, а мы занимались с их детьми.

Потом наши совместные посиделки переместились на дачу — там мы ставили и ставим спектакли, гуляем, общаемся и искренне наслаждаемся каждым днем.

И я точно знаю, как выглядит формат общения с каждым из моих детей и с каждым из моих внуков.

С одной внучкой нужно идти в магазин — ей нравится мерять, выбирать, красоваться перед зеркалом, а мне тоже это нравится. Это взаимная радость: выбирать лучшую вещь из тех, о которых она мечтает, потом сидеть вместе в кафе и наслаждаться уловом.

А с Индийской Внучкой надо играть в карты. И она ждет наших приездов, зная, что будут карты, а это всегда праздник. Кроме того, иногда в их город в Голландии приезжают ярмарки — и мы стараемся подгадать свой визит под них. Внучка обожает эти моменты. Мы идем вместе и участвуем во всем, что нам предлагают: аттракционы, тир, лошадки… Что угодно! Сейчас, правда, внучка уже вырастает из этого формата — значит, будет другой.

А еще эта индийская девочка очень любит снег. Она приезжает в Россию зимой, и мы ищем сугробы и, взяв ее за руки и за ноги, кидаем в самый большой сугроб. Радости нет предела! Она единственная из всех внучек после сауны вместе со мной ложится в снег. И когда эта изящная статуэтка шоколадного цвета падает на белый нетронутый снег, я одновременно и любуюсь ею, и даже волнуюсь, не простудится ли: так долго и с таким удовольствием она на нем лежит.

Но это наш формат!

Не критиковать и не воспитывать

Очень сложный совет. Но у всех умных людей — из тех, кто уже настолько взрослый, что подошел к восьмидесяти или девяноста годам, — я читаю о том, что критиковать непродуктивно. Человек рефлекторно встает в позу защиты или оправдания и уж точно не хочет меняться. Может быть, сделает какие-то выводы — но вряд ли те, на какие вы рассчитываете.

Да, вам хочется решить какую-то проблему дочери или сына, предостеречь от неверного шага. Но делайте это очень аккуратно, не переходя на личности. Все эти «ты всегда», «ты никогда», «я на твоем месте» — не помогут вам нисколько. Лишь навредят.

Да, хочется покритиковать. Да, вы договаривались встретиться в 15:00, а она приехала в 17:00. И она всегда так — вечно опаздывает, звонит с извинениями, но опаздывает, бесконечно.

И это происходит даже в тот день, когда она говорила: «Да, я обещаю, приеду вовремя, я понимаю, как это важно», — и снова опоздала на два часа. Трудно удержаться от упреков. У вас ведь тоже есть свои дела, и из-за ожидания они летят в тартарары. Ну почему дочка может с вами поступать как ей заблагорассудится, а вы с ней — нет? У вас тоже есть и гордость, и самолюбие. Вы же не ее образ жизни собираетесь критиковать, а отношение к вам! Разве нельзя высказать все, что накипело?

Можно. Все, что накипело, можно высказать — но лишь используя «Я-сообщения». Не упрекая, а информируя: «Сейчас мне придется перенести поход к врачу: я уже не успеваю на прием. И у меня ощущение, что меня не уважают. Мне от этого больно».

Или подшутить — легко и необидно, но подшутить над дочкой: «Я понимаю, что главное в жизни — стабильность. И ты стабильно опаздываешь на два часа, а я стабильно верю, что уж в этот раз придешь вовремя».

Но, чтобы такая ситуация в принципе не возникла, используйте знания друг о друге. Вы же точно знаете, что дочь опоздает. Что она не в ладах со временем, и она такой была всегда, с самого рождения. Дай бог, чтобы ей это не мешало в жизни, но вы-то не страдайте от этого! Просто называйте другое время для встречи! Вам удобно увидеться в 14:00? Назначайте встречу на 12:00 — и ровно в 14:00 дочка будет на пороге вашей квартиры. Придет пораньше? Ну вы же найдете, чем ее занять, верно?

Или ваш сын очень подолгу рассказывает про свои дела. Радуйтесь, что рассказывает! Или другой сын не понимает, что вам нужно помочь в элементарном: донести сумку, помочь загрузить вещи в багажник. Ну, скажите ему напрямую: «Мне тяжело, понеси, пожалуйста!» Он же не откажет! Просто нет у него этого «социального чутья», так тоже бывает.

Порой родители сами будто специально создают для взрослых детей ситуации, в которых те вряд ли будут на высоте, и у них появится право детей покритиковать. Я видела это много раз. Поверьте, со стороны такое поведение родителей выглядит некрасиво.

Нужно ли контролировать взрослых детей, и если да, то в какой степени? Мои дочери придерживаются противоположных взглядов. И я, и Дочь Профессор уверены: если взрослый ребенок ушел из дома, значит, он стал самостоятельным. Поэтому нельзя диктовать ему, где учиться и как строить свою жизнь. А в семье Дочери Лидера чрезвычайно ценится мнение родителей и, несмотря на то что их дочерям уже больше двадцати лет и живут девушки на другом краю Земли, мама и папа регулярно

созваниваются с ними. Они знают все подробности их жизни, обсуждают, дают советы и не скрывают своего мнения по поводу выбора предметов в вузе, компании для стажировки, подруг для съема квартиры. Но я должна сказать, что этот стиль принят обеими сторонами. То есть девушки тоже заинтересованы в активном присутствии родителей в их жизни.

Это самое главное! Если формат общения устраивает и тех и других, значит, за людей можно только порадоваться: они нашли вариант, которым удобен всем.

Нам это кажется странным. Что ж, многим кажется странным то, как мы общаемся с детьми.

Все же, думаю, нужно отпускать детей. Часто вспоминаю одну историю — вроде бы очень красивую, но в то же время бесконечно печальную.

Жила-была московская интеллигентная семья. Всем повезло. Главе семьи, профессору, повезло найти себе подругу жизни: очаровательную, красивую, милую, умную женщину. Ей повезло найти мужа, за которым она была как за каменной стеной. Им вместе повезло родить троих замечательных детей: двух дочек и сына. Они жили в роскошной пятикомнатной квартире на Кутузовском проспекте и были счастливы. Веселая дружная семья притягивала к себе друзей, как магнит: в их доме собирались все. Одно время это были диссиденты (читай — лучшие люди страны), потом — молодые ученые. И все любовались на эту семью и втайне, наверное, мечтали, чтобы у них было так же — чтоб все друг над другом хихикали и все друг друга бесконечно любили.

Дети знали иностранные языки, чудесно ладили друг с другом. Все окончили престижные вузы, все нашли престижную работу. И вот старшая дочка вышла замуж. Она стала жить у мужа, родила ребенка, и все вроде бы складывалось хорошо. Но через три года она вернулась к родителям. Оказалось, ей невозможно жить без родительского дома. Она не могла без них — а ее муж никак не вписывался в самодостаточную семью своей молодой жены и прекрасно понимал это.

Дочку с маленьким ребенком приняли обратно и начали дружно растить малыша.

Потом замуж вышла вторая дочка — и тоже через какое-то время вернулась в родительский дом.

Потом женился брат — и тоже не смог жить без их дружной семьи. Его ребенок остался с бывшей женой, а сам он вернулся к родителям.

А потом родители умерли.

Эти ребята так и живут все вместе в большой квартире.

Их история мне кажется безнадежно-грустной. Чудесная, дружная, любящая семья настолько замкнулась на себе, что ни один из детей не смог выстроить собственную жизнь. Мир для каждого из них стал менее интересен, чем то, что происходило в пяти комнатах дома на Кутузовском.

Семья — это открытая система. Она должна выпускать. Показывать красоту других людей. Учить тому, как создавать счастливые отношения

не только внутри родительской семьи, но и за ее пределами. И даже подталкивать детей к тому, чтобы они не копировали семью родителей, а рождали собственные.

Иначе мы рискуем услышать от детей: «Мам, пап, все равно нигде не будет так хорошо, как с вами». И это не похвала вам как родителям. Это «неуд» за социализацию детей. Любое хорошее чувство, доведенное до абсурда, становится деструктивным.

Помню рассказ Платонова «Фро»: девушка настолько сильно любила своего парня, что не могла жить без него, когда он уходил на работу. Она писала письма, придумывала самые невообразимые поводы, лишь бы он приехал. Он приезжал, прощал, смеялся, они любили друг друга, но потом он снова уезжал. И в один прекрасный день перестал отвечать на ее призывы. А у нее ничего не было, кроме него, — она вся ушла в свою любовь. И разрушила ее собственными руками.

Мы должны предоставить детям и внукам возможность самим устраивать собственную жизнь. Вовсе не обязательно быть на дне рождения взрослых детей — это может смущать молодежь. Если очень хочется, отметьте этот праздник отдельно.

Простая мысль — дети нам не принадлежат. Время, когда они полностью наши, совсем коротко: это всего несколько лет смены памперсов, первых улыбок, первых шагов. И каждый новый шаг малыша — это шаг в самостоятельность, в собственную счастливую жизнь. Причем счастливую по его меркам, а не по нашим.

А мы остаемся со своим партнером. Именно муж или жена — тот человек, с кем нам предстоит быть вместе долго-долго, и жить, и стариться. «Перенос тяжести» у родителей должен быть друг на друга, а не на взрослых детей.

Поддерживать бесконечно

Часто бывает, что в возрасте за пятьдесят мы живем в материальном плане заметно лучше, чем дети в свои двадцать с небольшим. Впрочем, бывает и наоборот, чему мы можем только радоваться.

Но чаще все-таки родители почти тайком «подсовывают денежку» детям или внукам, чему те (особенно внуки!), конечно же, радуются.

И если у детей возникают колоссальные проблемы и вы можете выручить их деньгами, то почему нет? Конечно, помогите!

Но все-таки поддержка — это прежде всего не деньги. Это ощущение каменной стены за спиной. Причем для детей эта стена должна быть не просто каменной, а теплой и мягкой. Да, мы помогали своим детям купить их первые квартиры, но считали это даже не помощью, а выполнением своих обязанностей: часть нашей, родительской квартиры по праву принадлежала им. Они уходили из нашего дома, но взамен мы помогали им купить собственное жилье.

Даже такие траты не должны подаваться как подвиг. И, пожалуйста, не

напоминайте детям то и дело: «А я-то тебе квартиру купила!» Иначе вы дождетесь момента, когда вам скажут: «Давай я верну тебе деньги».

Быть обязанным очень тяжело. Не мучайте детей напоминаниями о собственных подарках. Лучше не дарить вообще, чем тыкать носом: «А мы тебе сколько помогали!» Иначе ваши отношения могут безнадежно испортиться.

Самое главное — это эмоциональная поддержка. Даже если вам не нравится то, чем занимается ребенок, тот, кого он выбрал себе в партнеры, если вам жутко видеть его татуировку, его инстаграм, его способ проведения досуга — все равно поддержите, пусть и не выказывая одобрения его поступкам.

Я знала много случаев, когда девушка выходила замуж за парня, который не нравится маме с папой, — и те прекращали общение с дочерью и даже не приезжали посмотреть на новорожденного внука. А насколько легче было бы девушке переживать свою первую беременность, если бы она могла в это время разговаривать со своей мамой! Или родители, не одобряя выбор сына, отказывались минимально помогать ему содержать молодую семью — и парень убивался на учебе и двух работах.

Я сама всю жизнь любила украшения. Но недавно испытала колоссальное удовольствие от того, что подарила их. В один прекрасный момент взяла свою коробочку с драгоценностями, посмотрела. Ведь я их уже не ношу. У меня есть любимая марка, украшения которой мне особенно нравятся, — и уже не хочется менять их на что-то другое. А все остальные просто лежали. И с каждым было связано какое-то воспоминание — как я копила на эту вещь деньги, как отказывала себе в чем-то действительно нужном, чтобы купить то, что хочется. Я взяла эту коробочку — и объехала с ней всех своих внучек.

— Выбери то, что тебе нравится, — говорила я каждой.

И это было такое наслаждение — видеть, как девчонки примеряют колечки, сережки, цепочки. Как блестят их глаза, как нравятся они сами себе в зеркале. Я ведь по-прежнему помню все истории, что связаны с этими украшениями, но есть ощущение, что вместе с драгоценностями я передала внучкам часть самой себя.

И девушки сейчас эти украшения носят! Потому что каждая выбрала то, что ей действительно нравится. Ведь даже подарки нельзя навязывать. «Я подарила тебе кольцо, почему не носишь?» А может, человек вообще не любит носить кольца? Или ему такое совсем не нравится? Они имеют право на собственный вкус!

Подарки можно делать только такие, в которых вы уверены. Я бы не рискнула никому из своих детей и внуков купить одежду без согласования с ними. Как потом им быть? Кому дарить, если вещь не подходит?

А у нас были такие моменты (тоже, кстати, особый формат!), когда я приглашала к себе домой маму и двух дочек. Выкладывала на диване свой гардероб и говорила: «Выбирайте!» И все мерили и брали то, что хочется.

Конечно, это поддержка. Материальная? Нет, скорее даже моральная — сколько мы хохотали, примеряя наряды! Стоило одному взять вещь и примерить, как она сразу становилась нужна всем! Уже потом, через день-два, кто-нибудь мог позвонить: «Слушай, я у тебя взяла платье — я ведь совершенно точно носить его не буду, что со мной тогда произошло?»

Моральная поддержка — самая важная. Но я бы призвала всех очень осторожно обращаться со словами. Одно неверное слово может сильно ранить.

Если человек открыл вам душу, рассказал о проблемах в семье, взвешивайте свои слова. Представьте: дочка узнала, что муж ей изменяет. Куда она побежит плакать? К маме! Если мама хорошая, конечно. И вот дочка рассказывает. Следите за каждым словом — что если дочка любит своего мужа и хочет, невзирая ни на что, жить с ним? А вы говорите: «Да я всегда это знала! Он тебе всегда изменял, и не первая это у него, да и не одна она. Да мне еще тетя Тамара рассказывала, что видела его тут с одной». Что вы в этот момент делаете? Правильно, сыплете соль на рану. Нужно ли это вашей дочери? Именно сейчас, когда ей и так плохо, — зачем? Как можно любить и при этом причинять такую чудовищную боль?

Сколько ран мы наносим друг другу из лучших побуждений! Это правда — словами можно вылечить и словами можно убить. Очень бережно относитесь к своим близким. Лучше промолчать, чем сказать что-то колкое.

Когда к вам бегут с острой болью, от вас требуется не совет и анализ. Все, что вы можете в такой момент, — поддакивать и жалеть. Если дочь пишет, что у нее температура под сорок, а завтра важный доклад, и ребенок тоже болеет, и муж болеет, первое, что надо сказать: «Бедненькая моя!» А не кидаться спрашивать: «Ты аспирин приняла? Я тебе покупала правильное лекарство, почему ты его не пьешь?» Да она вообще не о лекарстве! Она пишет, чтобы сказать: ей плохо. Так пожалейте ее!

Есть еще одна ошибка, которую совершают родители, когда ребенок доверяет им болезненные тайны. Они ставят себя в пример.

Нельзя этого делать. Совсем нельзя. «А вот я такой же ситуации сделал вот что — и видишь, какой я молодец!» Пожалуйста, не надо такого! Если очень хочется погордиться собой, сделайте это наедине. Оставайтесь на стороне ребенка, говорите о нем. Привести в пример свою ситуацию можно только в том случае, если вы точно уверены: сейчас ваш сын или ваша дочь готовы выслушать вашу историю. Ну вы же знаете и сына, и дочь! Не обманывайте себя, не уговаривайте, что им нужен именно совет.

В минуту печали человек хочет говорить о себе и чувствовать, что вы с ним. Даже если он не прав.

И мы уже говорили об этом: в ситуации, когда ваш ребенок рассказывает о конфликте с мужем или женой, напоминайте ему о хороших качествах его избранника. Когда мама или папа одобряют выбор — это «зачет» маме и папе. «Ну да, он у тебя такой-сякой. Но ты вспомни, какой он дом в деревне построил! Как он с ребенком возится! Я никогда не видела, чтобы отец так возился с малышом». — «Ну мам, ну вот он...» — «Ну да. Но ты же

понимаешь, что все связано в этой жизни — и плюсы, и минусы. И что его плюсы — это следствие его минусов, а минусы — следствие плюсов».

Такой разговор очень поддержит. Переходить на конструктив, на положительные черты крайне важно.

«Да, ты опять не получила грант. Но ты же старалась, училась, ты уже все знаешь про эти гранты. Да, это означает, что твоя профессорская тога отодвигается еще на несколько лет. Но давай вспомним — пять лет назад ты даже не могла мечтать о той позиции, которую занимаешь. О том курсе лекций, который ты читаешь и который все так хвалят. О том положении и репутации. Ты ведь понимаешь, что все равно возьмешь и этот рубеж, ты ведь уже завтра, засучив рукава, пойдешь работать, я же это знаю!»

И все получается после таких разговоров. Это и есть поддержка.

А потом, когда сложная ситуация будет пройдена, пожалуйста, не напоминайте о ней детям. Не говорите: «А помнишь, ты у меня на плече рыдала? Что, тогда тебе мама была нужна, а сейчас не нужна?»

Вам будут доверять, только если вы сможете правильно реагировать на услышанные тайны.

Моя мама поражала нас неожиданной реакцией на наши сообщения. У нее вообще не было никаких табу и никаких заранее принятых решений. Помню, однажды к ней пришла ее ученица и стала жаловаться, что совсем не умеет готовить. И мама, воспитанная в традициях «жена должна дома стирать-готовить-убираться», сначала убеждала ее, что научиться готовке будет несложно, но необходимо. Что женщина обязана создавать дома уют.

— Но я совсем не умею! — плакала ученица. — И ненавижу это, и никогда не полюблю. Я что угодно дома сделаю, но только не борщ!

И моя мама, подумав, сказала:

— Ну и не готовь, подумаешь! С голоду не умрете. Нет, если так сильно не нравится, не готовь. Кто сказал, что каждая женщина обязана это делать?

Мне так и хотелось закричать:

— Так ты же! Ты же сама пять минут назад это говорила!

Но мама всегда говорила: умный отличается от глупого тем, что он способен менять свое мнение в зависимости от поступающей информации. Ум — это гибкость.

И никаких готовых советов. Опыт ваших детей не имеет ничего общего с вашим. Как бы ни казались похожими ситуации, они произошли в разное время и с разными людьми.

Итак, напомним нашу триаду про то, что может помочь вам в общении со взрослыми детьми.

- Найти свой формат общения.
- Не критиковать, не воспитывать, не давать советов.
- Поддерживать бесконечно.

А теперь разберем проблемные ситуации.

Проблема № 1

Дети привезли на выходные бабушке маленького внука. И та, видя, что ребенку лезет в глаза челка, взяла ножницы и подстригла мальчика. А потом за мальчиком приехала его мама и ужасно обиделась на бабушку

Подстричь челку мальчику — это еще не самое страшное. Я знаю случаи, когда бабушки стригут волосы девочкам — и «коса до пояса» превращается в жалкое подобие каре. Какая-то эстафета недобрых дел: как правило, с ними в детстве было такое же.

Моя ученица рассказывала: однажды бабушка уговорила свою маленькую внучку постричь волосы. Девочка не хотела, но каким-то образом поддалась на уговоры. Увидев результат, девочка разрыдалась. И несколько месяцев, пока не отросли волосы, заливалась слезами, увидев себя в зеркале. Зачем нужно было так травмировать ребенка?

Как ни странно прозвучит, это насилие над личностью. И таких форм бабушкиного-дедушкиного насилия очень много. Иногда внукам не разрешают носить ту одежду, с которой они приехали на каникулы: шорты слишком обтягивающие (неприлично!), джинсы слишком новые («испачкаешь и порвешь, а вот на-ка тебе старые, от дяди Толи остались, когда он маленький был»). А для ребенка это очень важно: он взял свои любимые вещи, он в них чувствует себя увереннее, привлекательнее!

Ребенок живет с родителями и формируется как личность именно благодаря им. Бабушки и дедушки не имеют на него столько прав, сколько мама и папа. И уж тем более не могут диктовать внукам, каким должен быть их внешний вид.

Это трудно. Часто бывает: внук (или внучка) выглядит так, что его хочется срочно переодеть, умыть, накормить… И ведь не во вред же! Челка в глаза лезет (подстричь!), одежда синтетическая (переодеть в хлопчатобумажное!), тонкая (надеть теплое!).

Нет. Нельзя.

Если вы хоть раз подстрижете внука или переоденете его в «теплое, немаркое», в первую очередь хуже будет вам. Потому что такое действие — это повод для родителей не отпускать больше внука к бабушке на каникулы либо более жестко контролировать его пребывание. В родительском доме он снова отрастит челку и наденет «пестрое, синтетическое», но вы-то уже не сможете общаться с ним так свободно, как раньше.

Проблема № 2

Отец не знает, о чем разговаривать со взрослыми дочерьми. Он — человек немногословный, не может даже придумать вопросы, чтобы заинтересовать собой дочек, — слишком велика разница между его

жизнью и жизнью дочерей

Совсем недавно наша Дочь Лидер сказала важную вещь.

— Есть чувство уважения, чувство долга, чувство признательности родителям, — произнесла она, — и эти чувства испытывает, наверное, каждый взрослый к своим маме и папе. А есть еще дружба. И она не гарантирована. Она плод усилий с двух сторон: и детей, и родителей.

Дочь Лидер права: для того чтобы дружба с детьми продолжалась, нужно стараться обеим сторонам. Если дети общаются с родителями только из чувства долга — не ждите глубоких отношений. Мы с мужем принадлежим к той счастливой категории родителей, которых их дети давно зачислили в друзья. И стараемся из этого круга не выпадать.

Да, у взрослых женщин, как правило, больше общих тем с мамами, чем с папами. И папа чувствует себя немного лишним во время бесконечных женских обсуждений быта, покупок, мужей, детей, и он уходит в свою комнату или углубляется в интернет.

Значит, папе нужно искать свой формат общения.

Мой муж очень много знает. И каждый раз он поражает детей своей эрудицией. Помню, как округлились глаза Дочери Лидера, когда он сообщил, что в организме каждого человека находится три килограмма бактерий. Эти три килограмма бактерий она помнит до сих пор, она рассказывала о них многим знакомым: словам отца можно доверять стопроцентно — информация, которую он сообщает, всегда достоверна и многократно перепроверена.

Каждый раз, когда муж рассказывает о своей науке, дочки превращаются в слух: есть четкое ощущение, что сейчас им расскажут что-то интересное, такое, чего не встретишь в интернете. Это тот самый формат, который нашел мой муж в общении с детьми.

Подумайте: чем вы можете заинтересовать детей и внуков? Однажды летом наш маленький внук жил на даче сначала у нас, потом у других бабушки и дедушки. Мне было интересно посмотреть, какой же формат общения ему понравится больше.

Победила дружба — внуку явно нравилось быть и здесь, и там. Но форматы абсолютно непохожие! Наш дедушка все объяснял внуку, играл с ним, учил его. А другой дед давал ему молотки, лейки, плоскогубцы — то есть ребенок уже не играл, а чувствовал себя участником ремонта или сбора урожая. Точно так же со мной у внука были разговоры, книги, сказки, истории, а с другой бабушкой — лепка пельменей, вареников, уборка дома. Где лучше? Да везде хорошо! Но ребенок уже знает формат: он понимает, что у него будет в одной деревне, что в другой, и настраивается именно на такое времяпрепровождение.

Может быть, вы увлечете взрослых дочерей походами в лес за грибами? Или поставите их на горные лыжи? Чем вы сами любите заниматься? Чем можете удивить? Я уверена: если человек не теряет

интереса к жизни, у него непременно появляется увлечение, о котором он может рассказать так, чтобы зажечь этим других.

Проблема № 3

Дочка родила первого ребенка и просит маму каждый день приезжать к ней, чтобы помочь с малышом. Мама готова помогать пару дней в неделю, но ей нужно время и на себя. Дочка же плачет и говорит, что одна совсем не справляется и что ей тошно целыми днями думать только о подгузниках

Каждый из нас знает такие семьи. Конечно, мама виновата: ее дочь, даже став взрослой, по-прежнему во всем полагается на нее.

Встречались мне и другие истории, где бабушки сами бросались помогать молодым родителям и делали это так активно, что почти полностью отстраняли мам и пап от воспитания детей.

Мне кажется, когда бабушка все дни (а порой и ночи!) проводит в молодой семье, это очень плохо. Во-первых, плохо для мужа бабушки: его же фактически бросают! Ему явно предпочитают другого человека. А во-вторых, плохо ребенку и его маме.

Да, домашние хлопоты утомляют. Но они не настолько сложны и мучительны, чтобы мама младенца не могла справиться с ними в одиночку. При деятельной поддержке мужа — тем более. Поэтому первым пунктом примите как данность: если вы не приедете к дочери, ничего катастрофического не случится. Она научится решать сразу несколько задач и занимать собственный мозг чем-то интересным, пока руки заняты ребенком, — весьма полезный навык, надо сказать. И главное — именно в таких ежедневных заботах и рождается настоящая материнская любовь и привязанность к ребенку. Та самая, без которой сложно вырасти уверенным в себе человеком.

Есть и еще один важный момент: молодая мама сильно рискует своими отношениями с мужем. Нет ни одного мужчины, который был бы рад каждый день и изо дня в день видеть в своем доме тещу. Отношения зятя и тещи могут быть прекрасными. Но когда его в семье фактически выводят за скобки и вокруг ребенка сосредоточиваются мама и бабушка, он чувствует себя ненужным. И как бы хорошо ни складывалась ситуация, взрыв может случиться — с небывалыми разрушительными последствиями.

Я очень толерантна к любым семейным устоям и стереотипам. Считаю: если людям так удобно и ситуация устраивает всех, значит, так и хорошо. Но подмена мамы бабушкой — не тот случай, тут я не могу сказать: «И пусть, раз людям нравится». Это ошибка. Большая ошибка двух сторон при потакании третьей.

Даже если мама не справляется никак, на постоянное проживание нужно звать не бабушку, а няню. Отношения с ней будут строиться

совсем на иных принципах, чем с собственной мамой.

Проблема № 4

Взрослый сын придерживается совсем иных политических взглядов, чем его родители, что приводит к постоянным ссорам

Политические взгляды — вещь поколенческая. Старшему поколению, тяготеющему к консерватизму, трудно понять молодежь, которая легко поддается новым веяниям: так было и будет всегда и во всех странах. Помните фразу, которую приписывают Черчиллю? «Кто в молодости не был радикалом — у того нет сердца, кто в зрелости не стал консерватором — у того нет ума».

Споры о политике бывают, пожалуй, в любой семье — долгие, эмоциональные. Я присутствовала при таких спорах и даже участвовала в них — с собственным отцом. Пожалуй, главный принцип политической дискуссии — проявлять уважение к оппоненту. Как сказал Вольтер: «Я не согласен ни с одним словом, которое вы говорите, но готов умереть за ваше право это говорить». Прекрасная формула, я считаю!

Оставьте за человеком право говорить то, что он думает, и верить в то, что он думает. Да, во Франции люди разводятся из-за политики, и не только во Франции, но в наших силах любой политический спор сохранить в рамках конструктива.

Трудно общаться, когда кто-то из близких специально поднимает больную тему и эмоционально давит на собеседников, требуя принять его точку зрения. Бывает, такого члена семьи даже начинают избегать.

Учитесь спорить аргументами, а не эмоциями. И примиряться с тем, что ваши доводы могут быть разбиты контраргументами. И не переходить в споре на личности. Знаю, будет трудно. Особенно непросто это дается мужчинам в возрасте: как правило, они тяжело переживают тот факт, что дети не разделяют их ценности и убеждения. А политические взгляды — это почти как религия, вещь ценностная.

Попробуйте один раз в порядке эксперимента притвориться, что вас убедили. Что слова оппонента достигли цели и вы согласны с ним. Посмотрите на реакцию спорящего с вами человека — это же так приятно: видеть, как человек, которого вы любите, улыбается вам.

Проблема № 5

Родители оказываются в позиции «расхлебывальщиков». Взрослые дети заводят дома собаку, а потом, наигравшись, переселяют ее к родителям. Либо покупают ненужную вещь, а затем просят маму или папу купить ее у них, чтобы вернуть себе деньги. Как это прекратить?

Очень часто это бывает скорее игра, чем проблема. Родители могут

ворчать, что дети опять подкинули им собаку и уехали в отпуск, но на самом деле собаке они рады не меньше, чем дети отпуску. Да и ощущение собственной нужности очень греет душу.

Но бывает, что дети и правда начинают использовать родителей как бесплатную рабочую силу и решателей проблем. Где причина этого? В детстве. В тех временах, когда дочка взяла без спросу мамино платье, а та смолчала. Или не просто взяла, а поставила на нем пятно — и мама опять восприняла как должное.

Мне кажется, это недопустимо. И лучше один раз серьезно поговорить обо всем, расставить точки над i, чем жить в вечной тревоге, кого же еще подкинут дети и на решение каких проблем они потребуют деньги.

В самых дружеских отношениях детей и родителей нужна субординация. И она действует как в детстве, так и во взрослом возрасте. Я уже много раз говорила: у родителей должна быть своя жизнь, не связанная с детьми. Более того, наличие у родителей собственной жизни — это счастье для детей.

Проблема № 6

Молодой муж считает, что теща плохо влияет на его жену и детей, и запрещает им видеться. Поэтому бабушка с внуками встречается тайком и просит их не рассказывать об этом папе

Что-то не так в молодой семье — и отраженным светом страдает теща. Муж уверен, что источник зла — она, но так это или нет, никто никогда не поймет и не узнает. «Кто виноват?» — тот самый вопрос без правильного ответа. А вот на вопрос «Кто больше всех страдает?» правильный ответ есть — жертвами в этой ситуации оказываются жена и дети. Даже не теща (хотя и ей, конечно, несладко). Разрыв отношений с бабушкой — это разрыв чувствительный. Обрываются родственные нити — те самые, что помогают человеку чувствовать себя уверенным.

Я сторонник того, чтобы выяснить проблему в открытом разговоре. Не уходить в подполье, встречаясь с детьми тайно. Но это должен быть именно открытый, честный разговор, во время которого вы не будете ни упрекать, ни вымаливать свидания с детьми, ни вываливать все, что вы думаете о зяте бессонными ночами. К такому разговору нужно долго готовиться. Это настоящие сложные переговоры, сложнее не бывает. Но чем спокойнее вы будете в беседе и чем внимательнее станете слушать зятя, тем быстрее вы придете к согласию. Будьте готовы услышать его претензии и принять их. Будьте готовы спокойно отстаивать свое право на то, чтобы общаться с внуками.

Могу вас утешить лишь тем, что прямые разговоры порой приводят к совершенно неожиданным результатам. Когда люди начинают общаться, выясняется, что их выводила из себя такая ерунда, от которой

оппонент без малейших усилий может отказаться.

Признайтесь зятю, что вы очень любите его семью. Что ни в коем случае не хотите, чтобы страдали отношения мужа и жены, чтобы несчастными чувствовали себя дети.

Но ни в коем случае не продолжайте тайных встреч. Тайное всегда становится явным — и кто-то из детей непременно расскажет папе, что он виделся с бабушкой. И к чему это приведет? К полному разрыву.

Проблема № 7

Дети слишком активно вмешиваются в жизнь родителей. Покупают путевки в санатории, какие считают нужными, дарят абонементы в фитнес-центры, возят в салоны красоты, где сами объясняют парикмахерам, как постричь маму или папу. Родители уже материально зависят от детей, но не хотят жить в условиях диктата

И опять же, лучший способ ведения диалога — спокойное «Я-сообщение». Скажите детям, что вам хочется получать в подарок путевки в те санатории и на те концерты, какие вы любите. Что у вас есть собственное представление о том, что красиво и что нет, что вам идет и что не идет.

Да, мы бываем старомодны в своих вкусах — но это наши вкусы, и нам комфортно именно в той одежде, которую мы выбрали сами. Я человек прогрессивный, но и сама периодически ловлю на себе взгляды внучек. «Мы бы оделись по-другому», — говорят эти взгляды. И каждый раз думаю: и что мне делать в этой ситуации? Я же не просто так выбрала эту вещь. Она мне кажется комфортной, удобной, мне в ней уютно и ловко. Менять одежду в угоду их стилю — буду или нет? Не знаю. Каждый отвечает на этот вопрос сам.

Но однажды у нас с внучками произошла смешная история. Одна приехала ко мне из Голландии, вторая из Америки, мы сидели в моей московской квартире, я кормила их чем-то вкусным, мы веселились. А потом я стала показывать им, какой красивый вид открывается у меня из окна. Выключила свет. И вдруг Старшая Внучка закричала:

— Баба Нина! У тебя ногти светятся!

Я посмотрела на свой маникюр. Мои ногти и правда светились флуоресцентным светом. Внучки тут же сфотографировали их, выложили снимки в инстаграм вместе с собственными восторгами: «Это бабушкины ногти!» А я, не понимая, как такое случилось, на следующий день позвонила своей маникюрше. И она, скромно потупив глазки, сказала:

— Ну да, флуоресцентный. Это для ночных клубов. Но такой красивый цвет!

Словом, у меня был случай, когда я удивила внучек своей

суперсовременностью.

Но ведь молодиться совсем не хочется. Хочется жить в гармонии со своим возрастом. При этом я понимаю детей, которые ведут своих родителей на косметологические процедуры, записывают в фитнес-клубы: им хочется, чтобы мамы и папы оставались молодыми. Поэтому советую среди этих подарков разглядеть заботу детей о вас. И намек — значит, над чем-то в нашей внешности нам бы надо поработать. Не обижайтесь на детей!

Моя мама очень доверяла одежде, которую я ей покупала. Не было, кажется, ни одного случая, когда она не носила бы подаренную кофточку, блузочку, шубку. Напротив, вещь сразу возводилась в ранг любимой, и мама надевала ее постоянно — до тех пор пока я не привозила ей новую кофточку или блузочку.

Это большое счастье, когда родители принимают от тебя подарки и радуются им. Но нужно уметь отстаивать границы и не портить свою жизнь даже в угоду собственным детям.

Проблема № 8

Мать чувствует, что с одним из детей ей тяжело общаться. От общения с другими она получает удовольствие, а разговор с этим — как хождение по минному полю. И она намеренно сводит на нет все встречи с ним, хотя, конечно, скучает

Мы уже говорили о том, что в Европе к такому положению вещей относятся совершенно спокойно: у всех людей разные характеры, и факт кровного родства вовсе не гарантирует эмоциональной близости. Есть она? Хорошо. Нет? Что ж, не совпало. Ничего страшного.

И, поскольку в Европе в первую очередь ценятся частная жизнь и четко очерченное личное пространство, никто не переживает из-за достаточно холодных отношений с детьми. Да, с одним ребенком общение складывается, с другим нет. Ничего страшного, все дети живут своей жизнью, все добиваются успехов, и это главное.

Но должна сказать, даже отсутствие общения «здесь и сейчас» вовсе не означает, что его не предвидится в будущем. Бывает, родители и дети не общаются по десять лет — а потом вдруг опять сближаются. Бывает, что партнеры наших детей отдаляют их от нас — наверняка каждый знает такую историю от знакомых или сам был ее участником.

Поэтому я не советую навязывать свою дружбу, тем более «покупать» ее деньгами и дорогими подарками. Но, если вас эта ситуация тревожит, постарайтесь разобраться, в чем дело. Почему ваш ребенок не хочет с вами общаться? Поговорите с ним один на один. Честно расскажите, как вам его не хватает. Вспомните его детство. Но если видите все равно: это чужой человек (так бывает, родной вдруг становится совсем чужим) — тогда какой смысл навязываться? Радуйтесь, что это пусть

чужой, но хороший человек. Значит, свою родительскую миссию вы выполнили.

Проблема № 9

Взрослая дочь позвонила родителям и мимоходом сообщила, что вышла замуж. Мать и отец обижены: дочь не только не пригласила их на свадьбу, но даже не рассказывала о том, что у нее есть любимый мужчина

Обиду родителей понять можно: кажется, если ребенок не информирует их о столь важных шагах в своей жизни, значит, он (или она) их совсем не уважает.

Но это может быть всего лишь вопрос ценностей. Для родителей свадьба — главное событие в жизни. Для их взрослых детей она может быть всего лишь рядовым актом «записи гражданского состояния» — пришли, расписались, поехали по своим делам. А может быть, девушка (или молодой человек) так долго ждали, когда их партнер ответит взаимностью, что теперь она (или он) боится каких-то недоразумений и несовпадений и на всякий случай не зовет родителей, чтобы не спугнуть свое счастье.

Все-таки свадьба — это дело молодых. И сейчас они, как правило, играют ее на собственные деньги (а не на деньги родителей). И стараются сделать ее такой, чтобы она в первую очередь нравилась им: отпраздновать в романтическом месте, сделать красивую фотосессию, вплести в свадьбу романтическую историю. Не всем родителям это легко принять, но свадьба детей — это их личное дело.

И наши бесконечные «так надо», «а что подумает тетя Таня?», «как это — не пригласить дядю Леву?» для детей выглядят смешно.

Поэтому, если вдруг вы узнали, что дочь не пригласила вас на свадьбу, сделать можно только одно: не обидеться. И признать — дети строят свою жизнь, как хотят, живут с теми, с кем хотят, и работают в той профессии, в какой хотят.

Это их выбор.

Пережить «неприглашение на свадьбу» подчас легче, чем пережить, например, признание ребенка в том, что у него нетрадиционная сексуальная ориентация. Я преклоняюсь перед родителями, с которыми дети легко могут поделиться такой информацией. Знаю маму, которая ездила на свадьбу к своему сыну. Он сочетался браком с другим мужчиной. Наверное, этой маме было непросто. Но она присутствовала на свадьбе, и ребята ей очень благодарны.

Проблема № 10

Родители рассчитывали, что взрослые дети продолжат их семейный

бизнес, однако те отказываются наотрез и уходят в «свободные художники»

Я знаю много семей, где детей все-таки заставили заняться семейным бизнесом. Те не хотели, через мольбы, уговоры, ультиматумы и инфаркты их все-таки привели в компанию, основанную папой (или мамой).

Счастье тем, у кого душа к бизнесу лежит. Если же с души воротит от этого… Я знаю мужчину, который спился именно оттого, что его заставляли заниматься бизнесом отца. Знаю и мужчин, и женщин, которые так и не стали взрослыми: родители привели их в бизнес, поставили генеральными директорами, но при этом, формально уйдя на покой, продолжали контролировать каждый шаг и вмешиваться в дела фирмы.

Быть в услужении в бизнесе папы — врагу не пожелаешь! Думаю, каждому, кто прочел эту книгу, уже понятно: я голосую за то, чтобы у человека было право заниматься тем, что ему нравится, и жить в семье, где никто не притворяется и не «ханжит».

Однако есть другие истории: когда появляются династии бизнесменов и сын превосходит отца, а внук — сына!

Никакой единой формулы для разных семей не бывает. Кроме одной — и родители, и дети имеют полное право на собственное счастье.

В полной мере!

Заключение

Моя книга получилась неожиданно объемной. Теперь волнуюсь, осилят ли ее мои читатели. Заключение сделаю коротким.

Я постаралась написать о том, что долго обдумывала и часто обсуждала — и с учениками, и с детьми, и с мужем.

Старалась не навязывать своего мнения. Старалась быть искренней.

Получилось ли — решать вам.

Жду ваших откликов на мой личный имейл:

Ninazvereva01@gmail.com

От души — будьте счастливы и помните, что каждый из вас может создать Семью своей мечты!

Об авторе

Нина Зверева родилась в мае 1952 года в городе Горьком (ныне Нижний Новгород).

На телевидении оказалась в возрасте восьми лет, и это оказалось призванием. Впоследствии Нина вела прямые эфиры в эфире местного и федерального ТВ, брала интервью у Ясира Арафата, Билла Клинтона, Бориса Ельцина, делала документальные фильмы.

В 1992 году открыла собственную школу телевидения «Практика», разработала интерактивную методику практического обучения тележурналистике. Здесь выступали звезды отечественного ТВ: Владимир Познер, Юлия Меньшова, Вадим Такменев и многие другие.

В 2006 году стала ведущим преподавателем курсов по риторике и коммуникациям Московской школы управления «Сколково».

Ныне Нина Витальевна Зверева — один из самых востребованных бизнес-тренеров России, коуч первых лиц крупных компаний, госкорпораций, бизнесменов из списка Forbes, губернаторов и депутатов.

Ею написан ряд деловых бестселлеров: «Школа тележурналиста», «Я говорю — меня слушают», «Правила делового общения», «Со мной хотят общаться», «Встань и скажи» и другие.

Нину Звереву называют своим учителем тысячи журналистов и управленцев во всех регионах России.

Первую национальную премию ТЭФИ Нина получила в 1998 году вместе с учениками «Практики», вторую — в 2013 году за личный вклад в историю отечественного телевидения. Кроме того, она награждена орденом Почета, орденом Дружбы и медалью ордена «За заслуги перед Отечеством».

Однако Нина всегда говорит, что выше всех званий и наград она ценит свою семью и звание любимой мамы и бабушки. У нее трое взрослых успешных детей и шестеро внуков.

Приложение

Житейские проблемы разных людей

Глава 4. Отношения двоих

1. Молодая пара уже долго живет вместе, у них совместный быт и ребенок. Но мужчина так и не сделал предложение руки и сердца
2. Муж все свободное время проводит с друзьями, помогает им во всем, а жена — на вторых ролях. Или жене нужны бесконечные встречи с подругами, а муж проводит вечера дома один
3. Супруг не дарит подарки
4. Люди прожили вместе в браке двадцать лет и вдруг осознали, что стали чужими. Ни у кого из них нет новой влюбленности — но и старая любовь закончилась
5. Муж решает все вопросы единолично, мнение жены не учитывается
6. Девушка хочет состояться в жизни как профессионал, сделать карьеру. Какого человека ей лучше выбрать в мужья?
7. Муж и жена зациклены друг на друге, их любовь настолько сильна, что затмевает все вокруг, даже детей
8. Один из супругов внезапно отказался от своих карьерных устремлений, практически ничего не делает в быту — лишь лежит на диване (или проводит дни и недели в социальных сетях)
9. У мужа и жены принципиально разные взгляды на отдых: одному нравится пляж, второму — поездки по достопримечательностям
10. Один из супругов очень эмоциональный, взрывается на ровном месте, может больно оскорбить и не почувствовать, что он ранил другого. Как реагировать второму?

Глава 5. Влияние родителей

1. Молодая семья живет отдельно, но мама мужа постоянно зовет своего сына помочь ей: вкрутить лампочку, довезти сумки из магазина, отвезти ее к подруге… В результате страдают семейные планы, и молодая жена чувствует себя «третьей лишней»
2. Бабушка словно назло разрешает внуку все, что запрещает мама, — вплоть до конфет, на которые у него аллергия, — и в общении с ребенком низводит родительский авторитет
3. Родители мужа — хорошие люди и не вмешиваются в жизнь молодых. Но они совершенно чужие для молодой жены, ей тяжело с ними общаться
4. Как называть родителей мужа/жены? По имени-отчеству, просто по имени, «мама и папа»? На «вы» или на «ты»?
5. Свекровь не воспринимает невестку как взрослого человека: то и дело дает ей советы, наставляет, обсуждает ее с подругами — так, словно та

ее дочь
6. Родители жены, люди состоятельные, часто делают ей дорогие подарки, подчеркивая: «Это тебе от папы», «Это тебе от мамы». Молодой муж пока не может тягаться с ними по уровню доходов
7. Молодая жена во всем советуется со своей мамой. А ссоры с мужем обсуждает с ней в мельчайших деталях. На просьбы мужа не делать этого не реагирует
8. Родители не принимали особого участия в воспитании ребенка, но после того, как он вырос, создал свою семью, стал успешным, начали предъявлять свои права на сыновнюю (или дочернюю) любовь
9. Между тещей и зятем или свекром и невесткой возникают совсем не платонические чувства
10. Родители мужа и жены категорически не дружат друг с другом, отказываются общаться и садиться за один стол — практически Монтекки и Капулетти

Глава 6. Деньги

1. Муж — научный работник, жена — когда-то успешный менеджер, давно стала домохозяйкой и занимается бытом и детьми. Им помогает деньгами отец жены, за что жена постоянно пилит мужа
2. Жена категорически не может справиться со своей страстью к шопингу. Она экономит деньги, которые в семье отложены на продукты, и тратит их на одежду. А муж, напротив, ценитель хорошей пищи, ему важно, чтобы дома были качественные и свежие продукты
3. В классе у ребенка-подростка очень ценятся бренды. Чтобы почувствовать себя «своим», нужно носить кеды определенной марки, телефон — тоже определенной марки, одежду — тоже лишь ту, которую одобряет «общественное мнение». У родителей нет денег, чтобы купить это подростку
4. Муж решил открыть собственный бизнес, уволился с работы, вложил все семейные накопления в дело, взял кредит — и прогорел. Как в такой ситуации сохранить хорошие отношения в семье и выбраться из кризиса?
5. Два брата договорились каждый месяц перечислять своей пожилой матери определенную сумму. Один делает это регулярно, а второй постоянно отнекивается под разными предлогами. Жена «обязательного» брата обижается: почему их семья отдает свои деньги свекрови, а семья брата тратит их на развлечения?
6. Дошкольник устраивает истерики в магазинах, постоянно требуя купить ему игрушки. А если мама идет у него на поводу и покупает, очень быстро теряет к ним интерес и требует новые
7. Взрослая дочь недавно окончила вуз, но продолжает жить с родителями. Она нигде не работает и вроде бы даже не просит у родителей денег: просто ест продукты, которые покупает отец, принимает денежные

подарки от мамы. Как «отделить» ее от родительской семьи и нужно ли это делать?
8. Молодая семья живет в полном безденежье: до зарплаты едва хватает, деньги уходят непонятно куда. Как научиться планировать скудный бюджет, на чем можно экономить, а на чем нельзя?
9. У мужа и жены разный уровень доходов. После того как они договорились, что вкладывают фиксированную сумму в «общий котел», у жены на ее личные траты стало оставаться совсем немного денег. При этом она знает, что у мужа в остатке совсем другие суммы, которые он откладывает на счет. Это вызывает у жены обиду
10. Свою квартиру мать полностью завещала младшей из двух дочерей. Сказала, что у младшей нет своего жилья и она никогда на него не заработает, а старшая уже купила себе «однушку», поэтому сама справится. После этого старшая дочь, обидевшись, прекратила общаться с матерью

Глава 7. Дети от рождения до пяти лет

1. Ребенок стесняется. Он живой и веселый в кругу родителей и дедушек с бабушками, но сразу теряется, забивается в угол и молчит, когда рядом оказываются другие люди, даже знакомые ему
2. Ребенок капризничает, ноет, плачет — и делает это бесконечно
3. Ребенок плохо кушает, соглашается съесть только очень ограниченный набор продуктов
4. Ребенок предпочитает одного из родителей и практически полностью отказывается контактировать с другим
5. Младенец очень плохо засыпает и просыпается от каждого шороха
6. Ребенок много времени проводит с гаджетами
7. Ребенок не умеет играть сам, ему постоянно нужно присутствие мамы или папы
8. Ребенок постоянно обижает и задирает сверстников
9. Ребенок не хочет ходить в садик
10. Ребенок не слушает и не слышит того, что ему говорят. Не реагирует на замечания — словно живет внутри себя

Глава 8. Дети от пяти до двенадцати лет

1. Ребенок постоянно врет. Обманывает и родителей, и учителей
2. Ребенок ворует из дома, может украсть игрушку в магазине
3. Ребенок не следит за чистотой, разводит грязь, не убирает свою комнату
4. День рождения ребенка приходится на середину учебного года, и очень сложно решить: в шесть с половиной лет отдавать в первый класс или в семь с половиной
5. Ребенок не может сам делать домашние задания — отвлекается и заигрывается

6. У ребенка конфликт с учителем: школьник жалуется, что педагог относится к нему предвзято
7. Ребенок не хочет выполнять обязанности по дому: мыть пол, гладить белье, выносить мусор
8. Ребенок берет без спроса родительские вещи
9. Ребенок потерялся
10. С ребенком постоянно что-то случается

Глава 9. Дети от двенадцати и старше

1. Подросток начал плохо учиться, отказывается ходить в кружки и секции
2. На все предложения и попытки поговорить подросток кричит: «Вы ничего не понимаете!»
3. На все, что родитель предлагает подростку, тот отвечает: «Нет!»
4. Подросток хочет врезать в дверь своей комнаты замок и не пускает в нее родителей
5. У подростка несчастная любовь
6. Подросток курит
7. Ребенка в школе травят одноклассники
8. Ребенок отказывается принимать нового мужа мамы или новую жену папы
9. Ребенок учится на четыре и пять, но у него ни к чему нет особой склонности. Он не может определиться с профессией и вузом
10. Подросток просит давать ему карманные деньги

Глава 10. Усталость и депрессии

1. Первая и желанная беременность молодой жены стала причиной ссор: муж уверен, что у супруги «скачет гормон», а жена обижается, что муж не уделяет должного внимания тому чуду, что происходит у нее в организме
2. Во время ссор супруги срываются на крик и бросают друг другу в лицо много обидных слов. Ссора заканчивается, а слова остаются в памяти
3. Во время одного из скандалов муж, не сдержавшись, ударил жену. Какова вероятность, что это повторится вновь?
4. Когда муж и жена проводят время вдвоем, у них все хорошо. Но в гостях или в компании друзей один из супругов шутливо принижает другого: «Как это тебе гвоздь-то удалось с первого раза вбить?» Или: «Ах ты моя кругленькая!»
5. Муж завидует профессиональным успехам жены настолько, что она скрывает от него свое повышение в должности. Как примирить мужа со своим высоким статусом?
6. Один из супругов сильно изменился после свадьбы: с трудом идет на компромисс, действуя по принципу «я глава семьи, как скажу, так и будет», «есть два мнения — мое и неправильное»

7. Мужу категорически не нравится подруга его жены. Он уверен: она на жену дурно влияет. Может ли он запретить жене общаться с ней?
8. Вернувшись после тяжелого рабочего дня, муж (или жена) начинает срывать раздражение на супруге и детях. Как избежать этого?
9. Один из супругов — отчаянный трудоголик, который не может скрыть своей страсти к работе: приходит домой поздно и даже по ночам продолжает работать
10. Каждый вечер супруг приходит домой, ложится на диван — и выключается из жизни семьи. В выходные он тоже не хочет никаких совместных активностей

Глава 11. Ревность и измены

1. Один из супругов настаивает на том, чтобы пригласить для интимного развлечения третьего участника или знакомую пару. Второй супруг категорически против этого
2. Мужчина работает в компании, где практически у всех топ-менеджеров есть любовницы из числа секретарш, сотрудников кадровой службы и т. д. У него нет желания заводить отношения вне семьи, но он чувствует, что не вписывается в «корпоративную культуру»
3. У одного из супругов случился служебный роман. После того как первая страсть схлынула, человек понял, что хочет прекратить любовную интригу. Как поскорее выйти из этого треугольника?
4. Один из супругов изменил другому и мучается чувством вины. Признаваться ли в содеянном?
5. Один из супругов страдает немотивированной ревностью. Проверяет телефон, почту, рабочую сумку… Можно ли как-то успокоить ревнивца?
6. Один из членов компании студенческих друзей пришел на общую встречу не с женой, как это обычно бывает, а с любовницей. Как реагировать друзьям в таком случае? Они хорошо знают и его, и его жену
7. Один из супругов ревнует другого к бывшему мужу (жене), с которым невозможно полностью прекратить общение, поскольку есть общий ребенок
8. Случайным свидетелем родительской измены стал ребенок. Он увидел, как папа на улице целует чужую тетю или как мама идет в обнимку с незнакомым дядей…
9. Жена сидит дома в отпуске по уходу за маленьким ребенком и чувствует, что ее муж отдаляется. Он допоздна задерживается на работе, от него пахнет женскими духами… Молодая мама не может выиграть в конкурентной борьбе с ухоженными коллегами мужа
10. Партнер не изменяет физически, но все свободное время проводит на сайтах знакомств. Говорит, что это просто виртуальное развлечение, ни до каких реальных свиданий дело не дойдет. Как относиться к этому?

Глава 12. Ссоры детей

1. Бабушка явно выделяет одного из внуков: уделяет ему намного больше времени и любви, а к остальным относится ровно. Как объяснить эту неравномерность детям?
2. Старший ребенок-подросток категорически не хочет принимать появление в семье младшего: «Я вас не просил никого рожать!» Что делать?
3. Маме хотелось бы, чтобы старшая сестра занималась уроками с младшей. В результате дочери каждый день ссорятся и обижаются друг на друга
4. Один из детей — умный, красивый, успешный. Другой объективно некрасив, незаметен в обществе сверстников, учится посредственно. Что делать, чтобы он не завидовал семейной звезде?
5. У детей-дошкольников идет бесконечная борьба за лидерство. Они ссорятся даже в том, кому нажать кнопку лифта. Как усмирить их пыл?
6. Мама чувствует, что любит одного из своих детей сильнее, чем другого. Можно ли усилить свою любовь к тому, кого любишь меньше?
7. Через месяц после возвращения мамы из роддома старшая сестра младенца, сама еще маленькая девочка, говорит: «Мама, Вася нам не нужен, отнеси его обратно!» Как реагировать на это?
8. Один из детей — ребенок с инвалидностью, который никогда не сможет жить самостоятельно. Нужно ли настраивать его брата (или сестру) на то, что во взрослом возрасте ему (ей) придется взять на себя заботу о больном брате?
9. Старший ребенок страстно мечтает о собаке, а у младшего аллергия на собачью шерсть. Как объяснить эту ситуацию, чтобы старший не возненавидел младшего?
10. Младшая, 13-летняя сестра влюбилась в бойфренда старшей, 16-летней, и пытается завоевать его расположение

Глава 13. Дети выбирают партнеров

1. Теща, имея ключи от квартиры дочери и ее мужа, забежала днем за забытым зонтиком. Она была уверена, что дома никого нет, но внезапно увидела зятя и незнакомую девушку — в самой что ни на есть пикантной ситуации. Рассказывать ли об этом дочери? Говорить ли с зятем?
2. После ссоры с мужем взрослая дочь пришла к родителям: жаловалась на супруга, говорила о разводе. Через несколько дней молодые помирились, она уехала — а родителям эта история не дает покоя, они стали по-другому относиться к зятю
3. Один из родителей сильно болеет — и дочь, ответственная и добрая девушка, фактически бросает собственную семью, приезжая с утра до ночи ухаживать за больным родителем
4. Взрослая дочь живет в своей квартире, материально не зависит от родителей, но то и дело приводит маме и папе все новых бойфрендов — «на смотрины». Принимать ли их или попросить дочь, чтобы она

приводила в родительскую квартиру молодых людей лишь в том случае, если уже всерьез задумалась о свадьбе?

5. Молодая жена сына в глаза грубит его маме и папе. При этом сам сын смотрит на жену влюбленными глазами. Нужно ли родителям налаживать отношения с невесткой или лучше прекратить с ней общение?
6. Родители подозревают, что муж дочки ее бьет. Нужно ли вмешиваться в ситуацию и как подтвердить или опровергнуть свои подозрения?
7. Дети, став взрослыми, разъехались по другим городам — и общение с родителями фактически прервалось. На телефонные звонки они отвечают односложно, в гости приезжают неохотно, к себе не зовут
8. Дети не принимают подарки родителей, а приглашая маму и папу к себе в гости, селят их не у себя дома, а в гостинице неподалеку
9. Мама, будучи в гостях у дочери, фотографировала дочку, зятя, внуков, а потом выложила их снимки в соцсетях. Нужно ли было согласовывать с детьми и их «половинками» фото и тексты своих постов, прежде чем их опубликовать?
10. Две семьи давно дружили между собой, и в результате дети выросли и поженились. Монтекки и Капулетти с точностью до наоборот. Но в молодой семье стали возникать конфликты — и родительские семьи тоже начали терять между собой дружбу

Глава 14. Пустое гнездо

1. После рождения первого внука один из супругов очень болезненно переживает свой переход в статус «старого». Поэтому на любые предложения партнера сходить в ресторан, покататься на лыжах и просто активно провести время отвечает: «Нам это уже не по возрасту»
2. Жена, спасаясь от «эффекта пустого гнезда», предлагает мужу взять на воспитание ребенка трех-пяти лет из детского дома. Муж категорически против, а для жены это стало идеей фикс
3. С возрастом один из супругов стал раздражительным и ворчливым. Пара неплохо живет в ситуации, где каждый существует по отдельности, но любое совместное проведение досуга заканчивается либо ссорами, либо охлаждением отношений. Нужно ли им проводить время вместе?
4. Один из супругов всегда был очень брезгливым. И, когда вынужден помогать другому в болезни с ее неприглядными физиологическими проявлениями, не может пересилить себя. Что делать?
5. Жена то и дело ездит в гости к детям, чтобы позаниматься с маленькими внуками, либо приглашает детей и внуков в гости. Муж чувствует себя полностью заброшенным — ему не хватает внимания жены
6. После ухода из семьи детей муж и жена были шокированы тем, насколько они не понимают друг друга. В результате они развелись — но через какое-то время у жены вновь вспыхнула любовь к мужу. Она всячески навязывает ему свое общество, чем раздражает его еще больше

7. У обоих родителей серьезные проблемы со здоровьем. Дети понимают: ни сын, ни дочь не смогут содержать и мать, и отца одновременно. Они предлагают родителям разделиться: кому-то поехать жить к сыну, кому-то к дочери
8. Седина в бороду — бес в ребро. Почувствовав «возраст свободы», один из супругов откровенно загулял. И его партнер прекрасно знает об этом
9. Один из супругов увлекся духовными практиками. Он часами медитирует, ест странную пищу, которую сам же выращивает на подоконнике, все разговоры сводит к тому, что нужно следовать по его пути
10. Муж, в недавнем прошлом успешный бизнесмен, внезапно обанкротился. Семья может существовать на зарплату жены, но для мужа крах его бизнеса стал ударом, после которого он не находит в себе силы подняться и начать работать заново. Но и уходить на пенсию тоже не хочется

Глава 15. Взрослые дети

1. Дети привезли на выходные бабушке маленького внука. И та, видя, что ребенку лезет в глаза челка, взяла ножницы и подстригла мальчика. А потом за мальчиком приехала его мама и ужасно обиделась на бабушку
2. Отец не знает, о чем разговаривать со взрослыми дочерьми. Он — человек немногословный, не может даже придумать вопросы, чтобы заинтересовать собой дочек, — слишком велика разница между его жизнью и жизнью дочерей
3. Дочка родила первого ребенка и просит маму каждый день приезжать к ней, чтобы помочь с малышом. Мама готова помогать пару дней в неделю, но ей нужно время и на себя. Дочка же плачет и говорит, что одна совсем не справляется и что ей тошно целыми днями думать только о подгузниках
4. Взрослый сын придерживается совсем иных политических взглядов, чем его родители, что приводит к постоянным ссорам
5. Родители оказываются в позиции «расхлебывальщиков». Взрослые дети заводят дома собаку, а потом, наигравшись, переселяют ее к родителям. Либо покупают ненужную вещь, а затем просят маму или папу купить ее у них, чтобы вернуть себе деньги. Как это прекратить?
6. Молодой муж считает, что теща плохо влияет на его жену и детей, и запрещает им видеться. Поэтому бабушка с внуками встречается тайком и просит их не рассказывать об этом папе
7. Дети слишком активно вмешиваются в жизнь родителей. Покупают путевки в санатории, какие считают нужными, дарят абонементы в фитнес-центры, возят в салоны красоты, где сами объясняют парикмахерам, как постричь маму или папу. Родители уже материально зависят от детей, но не хотят жить в условиях диктата
8. Мать чувствует, что с одним из детей ей тяжело общаться. От общения

с другими она получает удовольствие, а разговор с этим — как хождение по минному полю. И она намеренно сводит на нет все встречи с ним, хотя, конечно, скучает

9. Взрослая дочь позвонила родителям и мимоходом сообщила, что вышла замуж. Мать и отец обижены: дочь не только не пригласила их на свадьбу, но даже не рассказывала о том, что у нее есть любимый мужчина

10. Родители рассчитывали, что взрослые дети продолжат их семейный бизнес, однако те отказываются наотрез и уходят в «свободные художники»

Примечания

1. Антонец В. Простые вопросы. Книга, похожая на энциклопедию. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

2. Издана на русском языке: Чепмен Г. Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику. СПб. : Библия для всех, 2013.

3. Драма режиссера Александра Ханта, вышла на экраны в 2017 году. *Прим. ред.*

4. Литвак Н. Наши хорошие подростки. М. : Альпина нон-фикшн, 2015.

5. Литвак Н. Формула признания. Семь правил выбора вуза. М. : Альпина нон-фикшн, 2014.

6. Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. Почему одним всё, а другим ничего? М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.

МИФ Саморазвитие

Все книги
по саморазвитию
на одной странице:
mif.to/samorazvitie

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks

Над книгой работали

Руководитель направления *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Юлия Потемкина*
Литературный редактор *Ольга Свитова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Иллюстратор *Кира Багриновская*
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректоры *Лев Зелексон, Наталья Витько*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2019